La Siembra de Luna: Una práctica de cuidado socioemocional del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder

Monografía de Investigación



Nadia Nathali Girnalda Torres Quintero

Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Ciencias y Educación
Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Bogotá, D.C., enero del 2026

La Siembra de Luna: Una práctica de cuidado socioemocional del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder

Línea de investigación: Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva.

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos

Nadia Nathali Girnalda Torres Quintero

20241267015

Trabajo de grado en la modalidad de monografía de investigación, para optar al Título de Magíster en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva.

Yury Ferrer Franco, PhD
Director
ORCID: 0000-0001-5015-5172



Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Ciencias y Educación
Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Bogotá, D.C., enero 2026

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi centro de poder energético, a mi fluido vital. Al ***Colectivo Diosa Tierra–Sangre Viva, Círculo Sagrado y Fuente de Poder****, por hacer posible la transformación de nuestra subjetividad. A mis abuelas: María Cornelia Cantor y Ana Beatriz Pérez Maldonado, para honrar su existencia y resignificar nuestro linaje. A mi Matriarca Sabedora, Nancy Quintero Cantor, por su amor y compañía incondicional. A mi compañero de vida, Freddy Andrés Farfán Cañadulce, y a mi hijo, Gael Andrés Farfán Torres, por apoyar este sueño. A mi padre, Isaac Torres Pérez, por su palabra dulce y enseñanzas.*

Agradecimientos

A la Universidad Distrital Francisco José de Caldas por la orientación formativa desde la línea de investigación en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva.

A mi director, Yury Ferrer Franco por su guía académica y metodológica.

A mi compañero de vida, Freddy Andrés Farfán Cañadulce, por su amor y paciencia, por acompañarme en este camino. Gracias por ser sostén económico y emocional, por orientarme y transitar conmigo cada etapa de este proceso.

Gratitud a las fundadoras y representantes del ***Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder:***

Nancy: Matriarca que enseña con el ejemplo desde el sembrar y cultivar.

Nazly Licette Henao Granda: Chica de la Armónica y de la Creatividad.

Aluna Ixmucan Torres Henao: La Pequeña Ilustradora y la nueva Semilla del Linaje.

Frella Valentina Isaza Polan: Artista del Tejido y la Música.

María Sadit Quintero Cantor: Mayora que acompaña la Siembra de Luna.

Gracias mujeres por estos años de juntanza, por alinear nuestras fuerzas y crear un espacio de cuidado y resignificación.

Gratitud infinita a nuestro portal mágico y cósmico: ***El Camino de la Serpiente****, por parir a todas las mujeres que nos sembramos en tu territorio para volver a nacer siendo otras: mujeres Sangretierra, Diosas, Brujas y Hechiceras.*

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes en sus trabajos de grado.

Resumen

Esta investigación de modalidad monográfica analiza cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, aportando al desarrollo humano y educación socioafectiva. El estudio parte de la categoría conceptual del cuerpo menstruante colonizado y de la pregunta: ¿cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional? Se empleó una metodología cualitativa basada en la Investigación Acción Participativa (IAP), articulada con una perspectiva etnográfica para las participantes y un enfoque autobiográfico para la investigadora, tomando como base las narrativas de seis representantes del colectivo. La sistematización de experiencias se realizó mediante un análisis en espiral, que permitió comprender la transgresión y transformación del cuerpo menstruante colonizado hacia el cuerpo Sangretierra. Los hallazgos muestran que la Siembra de Luna se erige como un movimiento espiritual y místico de lo femenino que en el encuentro colectivo resignifica la menstruación como práctica sagrada de cuidado socioemocional, fortaleciendo la construcción de sujetos y ciudadanías sensibles en los procesos socioafectivos.

Palabras clave: Siembra de Luna, cuidado socioemocional, Sangretierra, espiritualidad femenina y cuerpo menstruante colonizado.

Abstract

This monographic study analyses how Lunar Gardening constitutes a socioemotional care practice for the menstruating body of the representatives of the collective Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, contributing to human development and social and emotional education. The study is grounded in the conceptual category of the colonizad menstruating body and is guided by the question: how does Lunar Gardening functions as a socioemotional care practice? A qualitative methodology was employed, based on Participatory Action Research (PAR), articulated with an ethnographic perspective for the participants and an autobiographical approach for the researcher, drawing on the narratives of six representatives of the collective. The systematization of experiences was carried out through an analytical spiral approach, which fostered an understanding of the transgression and transformation of the colonized menstruating body into the Sangretierra body. The findings show that Lunar Gardening emerges as a spiritual and mystical movement of the feminine that, through collective encounters, resignifies menstruation as a sacred socioemotional care practice, strengthening the construction of sensitive subjects and citizenships within socio-affective processes.

Key Words: Moon Blood Offering, socio-emotional care, Earthblood, feminine spirituality, and colonized menstruating body.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE					
1. Nomenclatura interna					
Fecha de elaboración			**Autor-a del RAE:**		
Día	**Mes**	**Año**	Nadia Nathali Girnalda Torres Quintero		
10	01	2026			
2. Tipo de documento					
Trabajo de grado Monografía de investigación					
3. Tipo de soporte					
Publicación virtual (digital).					
4. Tipo de edición					
Edición institucional (especifique)	Datos específicos del referente:				
	Torres, Quintero, N. (2026). *La Siembra de Luna: Una práctica de cuidado socioemocional del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder* [Tesis de Maestría]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas				
	Tipo de circulación	General (abierta)	X		
		Restringida			
5. ACCESO AL DOCUMENTO					
Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: http://repository.udistrital.edu.co/					
6. DESCRIPCIÓN					
Esta investigación analiza cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder para su desarrollo humano y la educación socioafectiva, en la construcción de sujetos y ciudadanías dentro de los procesos socioafectivos.					
7. PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)					
Siembra de Luna como cuidado socioemocional, Sangretierra, espiritualidad femenina y cuerpo menstruante colonizado.					
8. CONTENIDOS					
Capítulo I. Del cuerpo menstruante colonizado al cuerpo Sangretierra: Antecedentes nacionales Antecedentes Internacionales Estado del arte El cuerpo menstruante Colonizado Espiritualidad femenina Efectos del uso de las toallas desechables en el cuerpo femenino y el cuerpo tierra La copa menstrual como elemento alternativo					

Aproximaciones al concepto Siembra de Luna

La Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional para el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.

Capítulo II. La génesis del hacer investigativo desde mis narrativas:

Fundamentos conceptuales y epistemológicos del marco metodológico

Caracterización de la población e instrumentos utilizados para la recolección de información

Nancy Quintero Cantor: La infancia de mi madre

Isaac Torres Pérez: La infancia de mi padre

Capítulo III. La Siembra de luna: ¡si tiro mi sangre desecho mi historia, si la siembro cosecho lo que soy!

Fase uno: La siembra es nuestro cultivo

Momento uno: Madre e hija iniciando su Siembra de Luna con trapos cerca al árbol Urapán en el Parque Entrenubes

Momento dos: Siembra de Luna con copa y cambio de territorio, transformación compartida con Nazly y Aluna.

Fase dos: Cosechando nuestros frutos

Momento tres: Juntanza con Valentina y Maria. Al proponer a la Maestría DHES la siembra de luna como tema de investigación nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y fuente de poder.

Juntanza con Valentina y Maria

Proponer a la Maestría DHES la siembra de luna como tema de investigación nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y fuente de poder.

Momento cuatro: Transformación del territorio. Llegada del Tótem. Se nombra el territorio “El Camino de la Serpiente”

9. ANTECEDENTES, ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Las investigaciones consultadas en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, enfatizan la visión Mhuysqa de un ser humano integrado, un paradigma comunitario nuevo-tradicional donde sugieren una conexión entre el bienestar del individuo y su entorno como una relación entre lo espiritual y lo material. Esto es, el ser humano se integra en todas sus dimensiones y se interrelaciona el pensamiento, la emoción y el sentimiento manifestándose en el cuerpo y el territorio. De otra parte, en esta propuesta de investigación-creación la artista construye y alimenta su espiritualidad resignificando su capacidad creadora, superando el dolor y sufrimiento a causa del diagnóstico de una enfermedad que pretendía disminuir la fuerza de su centro de poder energético contenido en su útero. A partir de esta propuesta se evidencia que las mujeres han logrado resistir ante un sistema patriarcal donde el cuerpo menstruante está determinado por una construcción social y la idealización de un deber ser femenino.

Estado del arte

Surgen dos tendencias y se toman como categorías conceptuales. Cuerpo menstruante colonizado y espiritualidad femenina. El cuerpo menstruante colonizado es un lugar donde se ejerce el poder y el control sobre el individuo que se fundamenta en relaciones de poder eurocéntricas que se establecen de manera desigual siendo el hombre la figura dominante, patriarcal y machista que ejerce el poder y control sobre la mujer como una figura colonizada, dominada y subordinada.

Espiritualidades alternativas responde a un feminismo místico el cual incorpora tanto la feminización de las figuras sagradas como de las narrativas y prácticas espirituales, tomando al cuerpo como espacio principal de significación y encarnación de lo sagrado. En este sentido se podría sugerir que la Siembra de Luna es una práctica espiritual femenina y cuidado socioemocional.

Marco teórico

El cuerpo menstruante colonizado se abordó cómo la categoría conceptual que da cuenta de la problematización de este proyecto investigativo, el cual parte de la pregunta problema: ¿Cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder*?

La Siembra de Luna como cuidado socioemocional se configura en la segunda categoría conceptual que surge como un movimiento de espiritualidades femeninas o místicas, constituidas en prácticas de cuidado del cuerpo menstruante para resistir la captura y dominación ante un sistema capitalista y patriarcal.

10. METODOLOGÍA

Esta propuesta se fundamenta en una metodología cualitativa que emerge de las experiencias situadas de las mujeres para comprender su realidad, interacciones y procesos cotidianos desde su papel protagónico como cuerpos menstruantes. El diseño metodológico se inscribe en la Investigación Acción Participativa (IAP), articulada desde una perspectiva etnográfica para las participantes y un enfoque autobiográfico para la investigadora, tomando como base las narrativas de las fundadoras y representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder. La sistematización de experiencias se propone mediante un análisis en espiral del cuerpo menstruante colonizado, el cual se transgrede y transforma mediante la Siembra de Luna.

11. CONTEXTO Y POBLACIÓN

Las seis participantes de esta propuesta son las mujeres que fundaron y representan actualmente el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder. Entre nosotras adicional de nuestra relación de amistad hay un parentesco familiar, Valentina es la única de las representantes con la que no compartimos herencia genética, sin embargo, nuestra relación con ella es de hermandad. Valentina y Maria viven cerca de Venecia. Nancy, Nazly y Aluna vivimos cerca a los cerros orientales. Aluna por su edad aún no inicia su menarquia por

lo que la formación que recibe con la mamá y las demás mujeres del colectivo le han permitido contar con la oportunidad de cuestionar las formas de sujeción, violencia y negación del cuerpo femenino. Maria y Nancy se encuentran en el ciclo de la plenopausia, son mujeres que sanan y cuidan su útero sin estar presente su sangre menstrual y la razón es porque su útero aún vive por lo que es importante y necesario avivar la energía, consentir nuestro útero.

Al sembrar nuestra Luna estamos haciendo un tejido espiritual por todas, este es un proceso que trasciende de lo individual a lo colectivo. Cuatro de las mujeres somos madres, Valentina y Aluna no tienen hijos. Por lo anterior, la elección de la muestra fue propositiva, fueron elegidas por su trayectoria y experiencia en el Colectivo, porque lo que hemos logrado ha sido en juntanza, esto es lo que nos hace poderosas, estar juntas, organizarnos por un propósito en común: Continuar liderando y organizando, mínimo, una vez al mes al mes para lograr los objetivos propuestos como Colectivo.

12. HALLAZGOS Y RESULTADOS

La sistematización de estas experiencias se teje mediante un análisis de transformación en espiral del cuerpo menstruante colonizado de las seis representantes del Colectivo. Este cuerpo se transgrede y transmuta a través de la Siembra de Luna, un movimiento espiritual y místico de lo femenino que, en el encuentro colectivo, se erige como una práctica sagrada de cuidado socioemocional del Cuerpo Sangretierra, aportando a su desarrollo humano y educación socioafectiva.

Bajo esta realidad, las mujeres nos significamos como semillas vivas que, al ofrendar su luna a la tierra, se cultivan y cosechan en procesos de cuidado de sí en comunión con la Madre Tierra. Este tránsito se despliega en dos fases y cuatro momentos que configuran un ciclo iterativo, donde la experiencia retorna, pero evoluciona, surgiendo de manera diferenciada en cada giro de la espiral.

En las fases: La siembra es nuestro cultivo y Cosechando nuestros frutos habitan el origen de una práctica política de resistencia y liberación, momentos en el que se reconoce la condición del cuerpo menstruante colonizado como un acontecimiento que nos atraviesa a todas, cruzando generaciones. En consecuencia, la Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional aporta a la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos al generar una ruptura en la realidad lineal impuesta por el modelo capitalista, agrietando la lógica del pensamiento falocéntrico que pretende reducir nuestro útero a un órgano reproductor y nuestra sangre a un residuo desechable y al crear un espacio para resignificar la subjetividad.

Este espacio de resignificación “El Camino de la Serpiente” emerge entre los cerros orientales como un portal de liberación oculto que aguardaba para ser sembrado. Al entregarnos a la tierra como semillas, la fuerza energética que reside en las moléculas de nuestra Luna —sangre menstrual— y de nuestro centro de poder —el útero— se funde con la vibración molecular de la tierra para volvernos a parir, ocurre entonces una metamorfosis del pensamiento y cuerpo; un proceso zigzagueante del movimiento de la serpiente, un estado de muerte y renacimiento que, aunque doloroso y confrontativo, fue necesario para volver a nacer siendo otras. Somos Diosas de la Tierra, somos mujer Sangretierra, con una conciencia de cuidado que abraza el cuerpo propio, el de la otra y el territorio. Somos Brujas, Doncellas,

Madres y Hechiceras que al danzar con los ritmos del ciclo lunar recuperan su poder para sanarse y reinventarse a sí mismas.

13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Esta propuesta investigativa de modalidad monográfica analiza cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder para su desarrollo humano y la educación socioafectiva, en la construcción de sujetos y ciudadanías dentro de los procesos socioafectivos.

Por consiguiente, en el capítulo I. Se aborda el primer objetivo específico al delinear el marco teórico y conceptual de *El cuerpo menstruante colonizado y siembra de luna como cuidado socioemocional,* categorías que dieron cuenta del proceso de investigación. *El cuerpo menstruante colonizado* se abordó cómo la categoría conceptual que da cuenta de la problematización de esta propuesta, la cual parte de la pregunta problema: ¿Cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder?

Por su parte, la *Siembra de Luna* como cuidado socioemocional se configura como categoría conceptual que surge como un movimiento de espiritualidades femeninas o místicas, constituidas en prácticas de cuidado del cuerpo menstruante para resistir la captura y dominación ante un sistema capitalista y patriarcal.

En el capítulo II. Se fundamenta una metodología cualitativa que emerge de las experiencias situadas de las mujeres para comprender su realidad, interacciones y procesos cotidianos desde su papel protagónico como cuerpos menstruantes. Este enfoque permite analizar su capacidad para agenciar transformaciones en su propia subjetividad a través de la práctica. El diseño metodológico se inscribe en la Investigación Acción Participativa (IAP), articulada desde una perspectiva etnográfica para las participantes y un enfoque autobiográfico para la investigadora, tomando como base las narrativas de las fundadoras y representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. La sistematización de experiencias se propone mediante un análisis en espiral del cuerpo menstruante colonizado el cual se transgrede y transforma mediante la Siembra de Luna.

Por último, en el capítulo III. Aborda el segundo y tercer objetivo específico al analizar por medio de la sistematización de experiencias cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder y cómo contribuye para su desarrollo humano y la educación socioafectiva, en la construcción de sujetos y ciudadanías dentro de los procesos socioafectivos.

Por consiguiente, la sistematización de estas experiencias se teje mediante un análisis de transformación en espiral del cuerpo menstruante colonizado de las seis representantes del Colectivo. Este cuerpo se transgrede y transmuta a través de la Siembra de Luna, un

movimiento espiritual y místico de lo femenino que, en el encuentro colectivo, se erige como una práctica sagrada de cuidado socioemocional del Cuerpo Sangretierra, aportando a su desarrollo humano y educación socioafectiva. Bajo esta realidad, las mujeres nos significamos como semillas vivas que, al ofrendar su luna a la tierra, se cultivan y cosechan en procesos de cuidado de sí en comunión con la Madre Tierra. Este tránsito se despliega en dos fases y cuatro momentos que configuran un ciclo iterativo, donde la experiencia retorna, pero evoluciona, surgiendo de manera diferenciada en cada giro de la espiral.

Recomendaciones

Al Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, le entregó esta investigación de maestría la cual constituye un soporte fundamental para futuras postulaciones a proyectos de educación menstrual con perspectiva de cuidado, al aportar bases conceptuales, metodológicas y prácticas que fortalecen la construcción de propuestas orientadas al desarrollo humano y la educación socioafectiva.

En 2025, el colectivo presentó la propuesta a dos profesionales encargadas de la administración del Parque Distrital Ecológico de Montaña Entrenubes, lo que permitió contar con el apoyo del grupo de aguas para organizar el territorio de la Siembra denominado El Camino de la Serpiente, con capacidad actualmente para recibir un promedio de 15 personas. Para el 2026 se proyecta continuar con las adecuaciones necesarias, incluyendo columnas y vigas, empleando exclusivamente materiales naturales y reciclados del parque, con el propósito de preservar la dimensión ecológica y espiritual del territorio. De igual forma, es importante validar la pertinencia de registrarnos como colectivo ante cámara de comercio, requisitos y trámites.

Desde el 2014 al 2026 el foco de encuentro del Colectivo ha sido el Parque Distrital Ecológico de Montaña Entrenubes y fue el territorio donde se realizó la investigación por lo que fue esta la primera institución que fue impactada por esta propuesta de investigación.

El 2025 realizamos un taller de herbolaria en un Colegio Público de la localidad San Cristóbal con un grupo de 20 estudiantes de básica primaria, en conversación con la coordinadora académica se acordó dar continuidad a los talleres en los diferentes cursos. De igual forma, estaremos atentas como Colectivo a las convocatorias del 2026.

14. REFERENCIAS BÁSICAS

Amaya García, N. (2014). Lo femenino y lo monstruoso. Corpografías

Estudios críticos de y desde los cuerpos, 1(1), 111–124.

https://doi.org/10.14483/cp.v1i1.8420.

Binetti, María (2016). “La espiritualidad feminista: en torno al arquetipo de la Diosa”. *Revista Brasileira de Filosofía da Religião*. Dossiè Espiritualidade no Mundo Moderno, vol. 3, núm. 1, pp. 36-55.

Corvalán, A. Maestre, A. (2017, enero-diciembre). Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. *Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 4(4), pp. 77-91 / ISSN 2390-0288.

Gari Muriel, G. (2024). Creaciones telúricas como emanación de las Artes de la Madre Tierra en contextos formativos. *Estudios Artísticos: revista de investigación creadora*, 10(16), 60-77. https://doi.org/10.14483/25009311.21285

Gray, Miranda. (2024). La influencia de la luna. En Gray Miranda y Gray Richard, *Luna Roja. Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual.*, (pp. 107-110). Distribuciones Alfaomega S.L., Gaia Ediciones.

Hernández Escobar, L. A. (2022). Los círculos de mujeres: prácticas estéticas decoloniales y ecofeministas. *Graffylia, Revista De La Facultad De Filosofía Y Letras*, 6(12), 36–47. https://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/graffylia/article/view/923

Ramírez Morales, M. d. (2019). Espiritualidades femeninas: el caso de los círculos de mujeres. *Encartes*, 03, 144-162. https://doi.org/10.29340/en.v2n3.81.

Ramírez Morales, M. del R. (2016). Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino. *Ciencias Sociales Y Religión*, 18(24), 134–152. https://doi.org/10.22456/1982-2650.62531

Vasilachis, I., Mendizábal, N., Ameigeiras, A., Abelardo, J., Mallimaci, F., Giménez, V., Neiman, Guillermo., Quaranta, G., Beatriz, L. (2006) *La investigación cualitativa*. Por Editorial Gedisa, S.A. Biblioteca de educación. Estrategias de investigación cualitativa (pp. 23-58, 176 - 178).

Tabla de contenido

Índice de figuras....19
Introducción....20
Objetivos....22
Objetivo general....22
Objetivos específicos....22
Pregunta problema....23
Pregunta emergente....24
Capítulo I. Del cuerpo menstruante colonizado al cuerpo Sangretierra....25
Antecedentes nacionales....25
Antecedentes Internacionales....29
Estado del arte....31
El cuerpo menstruante Colonizado....34
Espiritualidad femenina....39
Efectos del uso de las toallas desechables en el cuerpo femenino y el cuerpo tierra....44
La copa menstrual como elemento alternativo....51
Aproximaciones al concepto Siembra de Luna....53
La Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional para el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder....60
Capítulo II. La génesis del hacer investigativo desde mis narrativas....69
Fundamentos conceptuales y epistemológicos del marco metodológico....69
Caracterización de la población e instrumentos utilizados para la recolección de información. 81
Nancy Quintero Cantor: La infancia de mi madre....90
Isaac Torres Pérez: La infancia de mi padre....93
Capítulo III. La Siembra de luna: ¡si tiro mi sangre desecho mi historia, si la siembro cosecho lo que soy!....123
Fase uno: La siembra es nuestro cultivo....131
Momento uno: Madre e hija iniciando su Siembra de Luna con trapos cerca al árbol Urapán en el Parque Entrenubes....131
Momento dos: Siembra de Luna con copa y cambio de territorio, transformación compartida con Nazly y Aluna....138
Fase dos: Cosechando nuestros frutos....151
Momento tres: Juntanza con Valentina y Maria. Al proponer a la Maestría DHES la siembra de luna como tema de investigación nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y fuente de poder....151
Juntanza con Valentina y María....151

Proponer a la Maestría DHES la siembra de luna como tema de investigación nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y fuente de poder... 162

Momento cuatro: Transformación del territorio. Llegada del Tótem. Se nombra el territorio “El Camino de la Serpiente”.....168

La siembra de Luna: Una escuela de educación menstrual con perspectiva de cuidado.....185

Recomendaciones.....190

Anexos.....192

Anexo 1. Formato consentimiento informado.....192

Anexo 2. Formato entrevista semiestructurada de las representantes del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva.....193

Anexo 3. Matriz sistematización de experiencias.....229

Anexo 4. Certificado participación eventos Colectivo Diosa Tierra Sangre Viva.....230

Anexo 5. Propuesta para la Creación de un Espacio Comunitario Participativo y Educativo en el Parque Ecológico distrital de montaña Entre Nubes.....238

Propósito General.....238

Objetivos Específicos.....238

Descripción del Proyecto.....239

Caracterización de la Población o Participantes.....240

Referencias.....241

Índice de figuras

Figura 1: Siembra de luna: Performando el cuidado 62
Figura 2 : Representantes del Colectivo luego de finalizar el performance. Estábamos felices y orgullosas de compartir nuestro saber en la academia. 63
Figura 3: Instalación: Dispositivo el reflejo 64
Figura 4 : Taller Semilleros: Sesión uno. Fundamentos y valores del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder. 78
Figura 5: Encuentro de sensibilización en Educación Menstrual con Perspectiva de Cuidado 79
Figura 6: El tendedero común 80
Figura 7: Árbol Urapán. El primer lugar de Siembra del 2014 al 2017 83
Figura 8: El Camino de la Serpiente. Territorio de Siembra de Luna del 2017 al 2025 84
Figura 9: Nadia Nathalie Guirnalda Torres Quintero. Mujer Sangretierra. 88
Figura 10: Isaac Torres Pérez. La infancia de mi padre 94
Figura 11: Nancy Quintero Cantor. Matriarca que da ejemplo desde el sembrar y cultivar 103
Figura 12: Nazly Lizeth Henao Granda. La chica de la armónica 105
Figura 13: Aluna Ixmucan Torres Henao. La pequeña ilustradora y la nueva semilla del linaje. 107
Figura 14: Frella Valentina Isaza Polan. Artista del tejido y la música 109
Figura 15: Maria Sadit Quintero Cantor. La Matriarca que acompaña las Siembras de Luna. 110
Figura 16: Mujeres y hombres tejiendo en comunidad un cuidado socioemocional para el Desarrollo Humano, la educación socioafectiva y la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos. 112
Figura 18: Padre e hija. Siembra, cosecha y cultivo en juntanza. 126
Figura 19: Siembra, cultivo y cosecha. Espiral de transformación del cuerpo menstruante colonizado a cuerpo Sangretierra. 128
Figura 20: Mujeres Sangretierra. Sembrándonos con mi madre 134
Figura 21: La Siembra de Luna es un resignificar de lo que soy con la tierra. 143
Figura 22: El ciclo menstrual 145
Figura 23: Mujeres creadoras y poderosas 149
Figura 25: Taller de tejido Atrapasueños 155
Figura 26: Sembrar mi Luna es mi momento de reconocimiento, darme el lugar que me merezco. 157
Figura 27: Mayora tabaqueando 160
Figura 28: Código QR Instagram del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder 163
Figura 29: Nombre y estandarte del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder. 164
Figura 30: Camino de la Serpiente antes de su transformación cuerpo tierra 171
Figura 31: Camino de la Serpiente después de su transformación cuerpo tierra 172
Figura 32: Reconstruyendo “El Camino de la Serpiente” 173

Figura 33: El Tótem Diosa Luna, portal barbas de abuelo, sillas, Plantas, flores. Transformación de nuestro territorio de Siembra. 174
Figura 34: Tótem Diosa Luna 175
Figura 35: El festejo por la llegada del Tótem Diosa Luna 176

Introducción

La presente investigación se justifica por su pertinencia social, al abordar la problemática del cuerpo menstruante colonizado y el estigma ideológico que históricamente ha marcado la menstruación, obligando a las mujeres a ocultar esta realidad en los ámbitos reduccionistas de lo íntimo y lo privado. Al llevar la Siembra de Luna a la academia, se busca resignificar esta experiencia como una práctica de cuidado socioemocional que aporte al desarrollo humano y a la educación socioafectiva, favoreciendo la construcción de sujetos y ciudadanías sensibles en los procesos socioafectivos.

Desde la pertinencia académica y científica, el estudio aporta a los debates sobre educación socioafectiva y desarrollo humano, ofreciendo un enfoque innovador que vincula saberes ancestrales, comunitarios y pedagógicos con la investigación cualitativa. Se constituye así en un referente para futuras propuestas de educación menstrual con perspectiva de cuidado.

En cuanto a la pertinencia personal y profesional, esta propuesta investigativa consolidó mi perfil como psicóloga y magíster en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva, al fortalecer mi competencia investigativa que reforzaron las habilidades en la formulación del problema, construcción del marco teórico y el análisis cualitativo.

La utilidad práctica de este proyecto se refleja en la proyección de Siembra de Luna como una escuela de educación menstrual con perspectiva de cuidado. Esta iniciativa busca transformar la escuela tradicional —entendida como un dispositivo de control sobre los cuerpos— en espacios de reconocimiento basados en el amor y la aceptación de la naturaleza cíclica y el poder energético del útero y la sangre.

Como líder del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva (DTSV), el objetivo es replicar la experiencia formativa iniciada en el Parque Ecológico Entrenubes en diversos puntos de Bogotá, priorizando zonas de reserva forestal. Estos focos se interconectarán para consolidar una red transformadora de educación menstrual orientada al cuidado comunitario y del territorio desde la praxis.

Finalmente, la viabilidad de la investigación se sustenta en el respaldo del colectivo y la apropiación de espacios como Entrenubes, donde los encuentros mensuales actuales sirven de base para articular un modelo educativo que entrelaza saberes ancestrales, socioafectivos y comunitarios.

Objetivos

Objetivo general

Analizar cómo la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva*: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.

Objetivos específicos

Delinear el marco teórico y conceptual de *cuerpo menstruante colonizado y siembra de luna como cuidado socioemocional,* categorías que darán cuenta del proceso de investigación.

Analizar por medio de la sistematización de experiencias como la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.

Analizar cómo la *Siembra de Luna* realizada por las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder contribuye a su desarrollo humano y educación socioafectiva, en la construcción como sujetos y ciudadanas en los procesos socioafectivos.

Pregunta problema

¿Cómo la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder*?

Pregunta emergente

¿Como la *Siembra de la Luna* realizada por las representantes del Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva constituye una práctica de cuidado del territorio *Camino de la Serpiente*?

Capítulo I. Del cuerpo menstruante colonizado al cuerpo Sangretierra

Marco teórico-conceptual

El cuerpo menstruante colonizado es un concepto que muestra la problematización de esta investigación en desarrollo humano y educación socioafectiva al evidenciar cómo se ha constituido el cuerpo femenino en relación con su ciclo menstrual. Lo que permitió comprender la manera cómo el sistema patriarcal capitalista ha capturado y modificado la subjetividad femenina con el objetivo de imponer unas formas de reflexión de las sujetas sobre el útero y la sangre menstrual. De acuerdo con lo anterior, este capítulo parte del marco referencial del cuerpo menstruante colonizado y la transformación de la subjetividad de las participantes de este proyecto mediante la Siembra de Luna como una práctica espiritual femenina y el cuidado socio emocional de cuerpo Sangre Tierra.

La investigación que se llevó a cabo partió de la pregunta ¿Cómo la *Siembra de Luna* podría constituir una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva*? razón por la cual se hizo necesario partir del siguiente objetivo específico: Definir el marco teórico y conceptual relativo a las siguientes categorías *cuerpo menstruante, Siembra de Luna*, *espiritualidad femenina y cuidado socioemocional* que darán cuenta del sustento de esta investigación. A continuación se citan antecedentes nacionales, internacionales y el Estado del Arte para delimitar la problematización planteada.

Antecedentes nacionales

Silvia Gomez y Yeiny Neuta (2017) en la investigación de su especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas propusieron mediante un proceso relacional establecer diálogos con la

comunidad Mhuysqa de Bosa entre su visión de mundo y el proceso de creación y edición de un libro de artista, para construir una experiencia de reciprocidad, en la que fuera factible reflexionar en torno algunas perspectivas del desarrollo humano. (pág.10).

En este diálogo relacional que realizaron las investigadoras es pertinente destacar el acercamiento a la visión del pueblo Mhuysqa sobre el paradigma comunitario: nuevo-tradicional donde sugieren una conexión entre el bienestar del individuo y su entorno como una relación entre lo espiritual y lo material, afirman que el ser humano se integra en todas sus dimensiones y se interrelaciona el pensamiento, la emoción y el sentimiento y estos a su vez se manifiestan en el cuerpo. Lo anterior es en esencia un llamado a cuidar de sí y del territorio en comunidad develando la importancia de generar espacios de aprendizaje donde se resignifique la relación consigo, con la otra y con el territorio.

Daza, Santos y Morales (2013). El territorio es a la vez una memoria, es recuerdo, recuerdo de los tránsitos realizados en el devenir humano, vínculos afectivos, vínculos emocionales que tejen la afectividad humana en los lugares donde se ha transitado, donde se ha vivido, donde se siembra, donde se camina, donde se festeja. (P.32).

Los espíritus guardianes de los cerros se manifestaron al entregar a las mujeres del Colectivo " *El Camino de la Serpiente",* territorio de siembra, lugar de acción, enunciación y resistencia, espacio donde hemos explorado otras posibilidades de cuidado de nuestros cuerpos y la tierra, al ofrendar nuestra sangre menstrual afianzamos el vínculo de amor y contención entre nosotras y el territorio. En cada Siembra de Luna revitalizamos las raíces que conecta el corazón con el útero y las raíces del útero que conecta con la tierra en gratitud, confianza y armonía.

> El territorio es territorio de recuerdo y vínculo emocional, pero a la vez es un territorio de lugares sagrados, de lugares de conexión y comunicación con el misterio, territorio de ritualidad, territorio de ceremonia, de comunicación trascendente, de vínculo espiritual y, en especial, el territorio es un inmenso y polifacético entramado de circuitos de energía en el orden molecular. Daza, Santos y Morales, (2013. P.32).

El Camino de la Serpiente[1] fue el nombre que las representantes del Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder le asignamos a nuestro territorio de siembra, este espacio al igual que nuestra subjetividad ha manifestado transformaciones que corresponde a la organización de los rituales de agradecimiento y celebración por nuestros cuerpos, por la tierra, el alimento, el agua, el viento y el fuego, sentimos el llamado a festejar, valorar y admirar la vida en todas sus manifestaciones, en razón a ello, nuestro territorio de siembra es sagrado, un espacio que nos permite construir nuestra propia espiritualidad, una espiritualidad espontánea que surge desde la intuición, un sentir genuino consigo, con las demás y con el territorio.

Por su parte, Alonso, Daniela (2025) realiza una investigación creación en el campo artístico de la Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en procesos afectivos y Creatividad de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Gestar desde el arte. *Desarrollo humano y la función transformadora de la creatividad en la infertilidad femenina: Un libro de artista*. Su objetivo fue crear mediante el lenguaje plástico y narrativo del libro de artista, un lugar reflexivo y sobre todo sanador, utilizando una metodología de enfoque cualitativo implicando la investigación bibliográfica y la experimentación con diversas materialidades artísticas para potenciar la vivencia sensorial y narrativa del libro. (P.7).

[1] Según la cosmogonía muisca, la serpiente es una figura simbólica asociada principalmente con el origen, el agua, la fertilidad y la continuidad de la vida.

En el apartado de su libro “Anatomías de la resiliencia: Un viaje a través de mi obra plástica”. La investigadora comparte la compilación de su obra plástica desde su experiencia de infertilidad a lo largo de cinco años. Cada obra habla del proceso físico, psicológico y emocional que enfrentó al tener que asumir un diagnóstico médico que eliminó sus más profundos deseos de gestar vida en su matriz para maternar.

En las catorce obras que realizó Alonso, Daniela en las que pretende expresar sus implicaciones corporales y emociones de la infertilidad, invita a la empatía y la compresión de esta realidad que acompaña a muchas personas. En su obra “Mi útero” la artista manifiesta: Es una representación visceral de ese órgano central, pero atravesado por ramas espinosas que lo laceran. Los ovarios, en lugar de ser símbolos de vida inminente, son flores de cempasúchil, esa flor vibrante y efímera tan icónica del Día de los Muertos en México […] En esta obra, mi útero deja de ser un espacio de gestación para convertirse en un paisaje de memoria, un altar donde habita lo que no pudo ser. (Alonso, Daniela, 2025, P. 62).

En esta propuesta de investigación-creación la artista construye y alimenta su espiritualidad resignificando su capacidad creadora, superando el dolor y sufrimiento a causa del diagnóstico de una enfermedad que pretendía disminuir la fuerza de su centro de poder energético contenido en su útero. A partir de esta propuesta se evidencia que las mujeres han logrado resistir ante un sistema patriarcal donde el cuerpo menstruante está determinado por una construcción social y la idealización de un deber ser femenino. Es decir, una vez inicie el periodo menstrual la mujer debe abandonar su ser niña y asumir ser adulta. Esto como resultado de políticas patriarcales y sexistas que se constituyen en las instituciones sociales como la familia, la escuela y el trabajo. ¿En realidad debo renunciar a mi ser niña si entre los 10 a 15 años llega

mi primera luna? ¿Si decido no tener hijos o la condición biológica de mi cuerpo no me lo permite por qué me juzgan?

Estos interrogantes suelen aparecer ante lo que se supone debemos ser como mujeres y con ello se expande la necesidad de generar una grieta sobre una realidad impuesta para que florezcan otras realidades posibles, un espacio-tiempo que te pertenece y es tu responsabilidad cultivar, cuidar, proteger y defender. Esa grieta es una línea de fuga[2] en la que puedes ser música, canto, dibujo, danza, poesía, amistad, tierra, sangre menstrual o aquella práctica en la que te puedas contemplar, sentir y disfrutar de ti con amor, calidez, confianza y armonía pero no como un estado constante e inamovible sino más bien como ondas de baja y alta intensidad en las que fluctúan sentires y emociones de miedo, seguridad, felicidad, tristeza, satisfacción, inconformismos, que generan un proceso valioso de aprendizaje. Y es en este tránsito donde tu subjetividad estará en una constante transformación, entretejiendo cuerpo, pensamiento y palabra.

Antecedentes Internacionales

Para dar cuenta del significado de la siembra de luna como una práctica que está tomando fuerza y cada vez más relevancia se realizó una búsqueda virtual de dos canales: una noticia donde se entrevistaron a tres mujeres sobre sus prácticas de siembra de luna y el consejo de un guía espiritual maya en su una cuenta de Instagram. La noticia fue tomada “del mostrador: un medio informativo digital de Chile”, el 25 de julio del 2019 comparte una publicación de BBC News Mundo con el titular "Sembrando la luna: la tradición ancestral de mujeres que honran la menstruación”. Entrevistan a tres mujeres que realizan prácticas para honrar la menstruación. (BBC News Mundo publicado por Elmostrador el 25 de julio del 2013).

[2] Este concepto es tomado del filósofo Gilles Deleuze y expresa una lucha política de la subjetividad. Deleuze. Meseta 9. (2010, P. 232 y 233).

Este reportaje válida la siembra de luna como una práctica de deconstrucción cultural que, al honrar el ciclo menstrual, crea una nueva subjetividad femenina basada en la aceptación, el agradecimiento y el sentido de lo sagrado. La segunda fuente rastreada corresponde a la cuenta de Instagram del guía espiritual maya del Tata Andrés Chancí, escritor y guía espiritual desde la cultura Maya K'iché, en la que aconseja sobre la importancia de Sembrar la luna, en el video que comparte a sus seguidores se ve el encuentro de mujeres y hombres en un círculo de palabra que se realizó el 02 de marzo del 2025, donde el elemental fuego está ubicado en el centro y alrededor un mandala de flores, y velas.

El guía espiritual Maya K'iché, Tata Andrés Chancí, expone la práctica de la siembra de luna desde una cosmogonía ancestral, la define como un acto de ofrenda (o pagamento) a la madre tierra, esencial para la salud y la espiritualidad femenina. Sugiere que la mujer es, por naturaleza, "medicina", por lo que sembrar la luna es la forma de "ofrendar" su poder y aceptar su femenino, reconociendo que su sangre es una fuerza y no una suciedad.

Los antecedentes consultados, tanto a nivel nacional (Silvia Gómez & Yeiny Neuta, 2017; Alonso, Daniela 2025) como internacional (BBC News Mundo y Tata Andrés Chancí, 2025), convergen en la necesidad de resignificar el cuerpo femenino como un espacio de resistencia frente al paradigma colonial y patriarcal que lo limita a la función reproductiva y estigmatiza la menstruación como suciedad. Las investigaciones colombianas realizadas en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, enfatizan la visión Mhuysqa de un ser humano integrado (cuerpo, emoción, territorio) y la creatividad como herramienta sanadora ante diagnósticos de infertilidad.

De manera paralela, la siembra de luna emerge como una práctica de descolonización y cuidado socioemocional que transforma la sangre menstrual, de desecho a ofrenda y medicina.

Este ritual, apoyado por la sabiduría Maya K'iché, afianza el vínculo entre la mujer y el territorio, creando un espacio-tiempo sagrado de sanación colectiva, sororidad y construcción de una espiritualidad propia que integra el sentir y el ser.

> "El ritual es una práctica de la memoria que permite actualizar el pasado en el presente, como un motor de resistencia política y cultural" (Rivera Cusicanqui, 2010, p. 54). En este sentido, la practica Siembra de Luna realizada por el Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva trasciende de la esfera de lo privado para constituirse como un ejercicio de soberanía corporal donde esta acción colectiva funciona como una fuerza de descolonización del cuerpo.

> El cuerpo menstruante bajo el régimen colonial ha sido históricamente patologizado, negado y despojado de su potencia vital al instalar en la sociedad narrativas de suciedad y dolor por lo que al realizar el ritual de la Siembra de Luna el colectivo resignifica la sangre menstrual como un movimiento político de resistencia.

Estado del arte

El cuerpo menstruante colonizado como categoría conceptual da cuenta de la problematización de este proyecto, se aborda como una forma de sujeción, dominación y captura del cuerpo menstruante por un sistema capitalista y colonial. En razón a ello, la menstruación es concebida como un elemento que se debe ocultar y desechar. De la consecución que se realizó seis investigaciones convergen en esta tendencia. Dos investigaciones son de Colombia, una de Chile, una de España, una de Francia y una de México.

> Por su parte, la categoría conceptual de espiritualidad femenina se aborda como un espacio de subjetivación y autonomía, una práctica de resignificación del cuerpo y la identidad donde se sacraliza lo femenino al devolverle el carácter de

sagrado al cuerpo menstruante. Un movimiento de resistencia y resignificación del cuerpo femenino, asumiendo lo femenino como lo poderoso, creativo y con capacidad para sanarse. Esta tendencia se ubica en la nueva era espiritual donde las mujeres prefieren evitar las instituciones, rompiendo con las religiones patriarcales que asocian lo femenino al pecado o la impureza al generar espacios y promover dinámicas en libertad acorde a sus creencias y creatividad. Un espacio donde las mujeres creamos prácticas espirituales alternativas que nos permiten conectar con nuestra divinidad y con la madre tierra donde se reconoce al cuerpo como un territorio que se habita y se defiende. En la búsqueda que se realizó se cuentan con cinco investigaciones de esta tendencia, dos de Colombia, dos de México y uno de España.

Tabla 1

Cuerpo menstruante colonizado y espiritualidad femenina, dos tendencias que surgen en el estado del arte.

N	*Investigación*	*Autor (es)*	*País*
1	Cuerpo y danza: Archivos sensibles del poder colonial	Martha Ospina	Bogotá - Colombia
2	Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano	Liany K. Ariza-Ruiz, María J. Espinosa-Menéndez y Jorge M. Rodríguez-Hernández	Bagadó - Colombia
3	Significados y prácticas culturales de la menstruación de mujeres Aymara del Norte de Chile. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual	María Belén Vásquez Santibáñez y Ana María Carrasco Gutiérrez	Chile
4	Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer	Corvalán, A. Maestre, A.	España
5	Lo femenino y lo monstruoso	Amaya García, N.	Francia
6	Una Reflexión Epistemológica para la Construcción del Cuerpo Sentipensante: La Búsqueda del Cuerpo Perdido	Ramírez Velázquez, J.	México
7	Contribuciones al análisis de la gobernanza desde el territorio ikú y las prácticas femeninas de cuidado de la sangre menstrual	Ana Milena Horta Prieto	Colombia - Sierra Nevada
8	Espiritualidad femenina y modernización reflexiva en círculos de mujeres.	Mariana Mira Sarmiento y Jean Paul Sarrazin	Medellín
9	Espiritualidades Femeninas: El Caso De Los Círculos De Mujeres.	María Del Rosario Ramírez Morales	México
10	Los círculos de mujeres: prácticas estéticas decoloniales y ecofeministas	Luz Areli Hernández Escobar	México
11	Espiritualidad ecofeminista en América Latina	Ress, Mary Judith, (2010)	España

Fuente: Elaboración propia

El cuerpo menstruante Colonizado

"La menstruación y sus ciclos permite abrir un espacio para la construcción de un nuevo imaginario que se nutra de una novedosa intersubjetividad desde la reinvención del cuerpo, la sexualidad, la identidad femenina y los espacios imaginarios de pertenencia, además de aprender las particularidades de las luchas de las mujeres sin imponerles los límites de las ciencias sociales universitarias academicistas. Se habla de corporalidad porque es el lugar desde donde las mujeres hablamos, sentimos y vemos el mundo. No debemos olvidar que el cuerpo es un lugar de discriminación, pero también de resistencia y contestación, por tanto el empoderamiento de nuestro cuerpo va unido al empoderamiento femenino y social" (Corvalán Alejandra y Maestre Ariadna 2017. p.78).

El enfoque metodológico de esta investigación fue etnográfico y posteriormente la complementaron con itinerarios corporales que se constituyen como reflexiones escritas de las participantes en las que narran su historia corporal tomando la menstruación como eje principal. Estas narrativas que aunque corresponden a mujeres de diferentes puntos geográficos, Chile y España, comparten en común relatos de experiencias subjetivas de dominación simbólica, donde se invisibiliza la menstruación y el ciclo menstrual: "No he sido muy consciente con mi menstruación, me llego a los 14 años (creo) y ya está… no me hice muchas preguntas ni nadie me habló mucho de eso. La pareja de mi papá en ese entonces me explicó vagamente lo que era y los "cuidados de higiene mensuales que debía tener". Recuerdo que entre los 17 y 23 años algunas menstruaciones eran sumamente dolorosas (nocturnas), terminando en urgencias. Tras varios exámenes médicos, no se concluyó nada y finalmente solo andaba con unas pastillas específicas por si me venían los dolores" (Corvalán y Maestre, 2017, p. 86).

Lo anterior refleja la ausencia de acompañamiento para la mujer en su proceso de formación con respecto a su cuerpo y su ciclo menstrual. El dolor, la enfermedad y la negación son las bases sobre las cuales se sustenta la educación menstrual, esta es la forma de captura de los cuerpos menstruantes, se construye como una verdad y se normaliza; se impone una higiene, el deber ser es utilizar toallas, tampones, protectores, aceptar con total pasividad los métodos de planificación para evitar embarazos, pero poco se dice sobre los efectos secundarios de estas sustancias en el cuerpo. Los métodos anticonceptivos y las pastillas para mitigar el dolor es lo que ofrece el sistema de salud para afrontar los sentires y emociones que surgen en un cuerpo menstruante.

En este sentido, al promover conciencia individual y colectiva del proceso de la menstruación, espacios de formación se puede superar los límites reduccionistas de un sistema social y de salud que concentra su atención en la planificación e higiene sexual de las mujeres como formas de discriminación a las que se ha visto sometido el cuerpo menstruante, sin embargo en medio de esta difícil realidad continúan surgiendo movimientos de resistencia, campos de experimentación que dan cuenta de transformaciones constantes de la subjetividad como un rayo de esperanza. Por esta razón, se hace necesario construir, generar cuidado de nuestro cuerpo desde el amor y el reconocimiento.

Ramírez, Josefina (2024) realiza un análisis sobre el cuerpo indicando que no es un espacio neutro sobre el que se inscribe la cultura y se articulan aprendizajes si no como un espacio de producción ideológica sobre el que se articulan redes de saber y poder. El método de investigación que se utilizó en este proyecto fue la etnografía y la narrativa, los sujetos participantes expresan su cuerpo y sus emociones como códigos particulares que producen la

intersubjetividad y le dan sentido a sus vidas y circunstancias, develando un contexto socio histórico cambiante.

De acuerdo con lo anterior, se puede sugerir que en las prácticas de cuidado del cuerpo menstruante que realizan las mujeres de Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, surgen y se fortalecen entre ellas, interacciones afectivas y sensibles donde las mujeres son las creadoras de un espacio en el que entretejen significados, metáforas, representaciones y emociones donde crean un cuerpo menstruante que sentipiensa con su menstruación al sembrar su luna en la madre tierra en gratitud por su existencia. Generando nuevas relaciones de saber y poder a partir de las prácticas de cuidado socioemocional.

Por su parte, Vásquez, María & Carrasco, Ana (2017), consideran la menstruación como el resultado de valores y significaciones que se instituyen según su propia construcción del mundo. La información contenida en este artículo se ha obtenido mediante la recolección de información primaria y secundaria. En el primer caso, se realizaron entrevistas estructuradas a 24 mujeres aymaras radicadas en la ciudad de Arica, XV Región de Arica y Parinacota, seleccionadas por criterios de edad y residencia urbana, fundamentalmente.

En las significaciones de la sangre menstrual, se identifica que tanto la mujer joven, adulta y adulta mayor Aymara relacionan, en mayor o menor grado, la llegada del ciclo menstrual con el inicio de la capacidad reproductiva femenina, el paso de niña a mujer, cambios físicos del cuerpo de la mujer y mayores cuidados relacionados a las relaciones sexuales e higiene del cuerpo femenino. La relación que se da con la llegada del ciclo menstrual y el inicio de la capacidad reproductiva en las mujeres aymaras deja en evidencia que es un constructo social generalizado, un patrón que se repite para mujeres nacidas en Bogotá, donde el higiene, el

uso de anticonceptivos, pastillas para el dolor o tratamientos agresivos son la respuesta que el sistema de la salud brinda al cuerpo menstruante y se transmiten a las mujeres en sus familias como una tradición generacional.

Martha Ospina (2015) afirma que expresiones artísticas como la danza, la música y el canto pueden ser utilizados como medios de recreación de la identidad en el contexto de la migración y la diáspora. Estas prácticas culturales permiten a las personas recrearse a sí mismas y redefinir su identidad en el nuevo contexto y pueden restablecer sus comunidades y redes sociales en la frontera entre diferentes culturas y espacios.

El cuerpo no es un objeto físico, sino una entidad vibrante y un flujo de energía que cobra sentido en la coexistencia con los otros y el entorno. Bajo esta premisa, el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder teje espacios de intercambio donde la contención, la escucha profunda y el respeto mutuo permiten admirar, valorar y reconstruir el cuerpo menstruante. Estas prácticas posibilitan nuevas formas de habitar el cuerpo como primer territorio de defensa al reconocer el útero como centro de energía vital y al territorio de Siembra como lugar de enunciación política. Así, el colectivo realiza prácticas rituales que transforman una realidad impuesta de negación y vergüenza al cuerpo menstruante al reconocer el ciclo menstrual como fases de renovación y la sangre menstrual como flujo de energía vital.

Liany Ariza, Maria Espinosa y Jorge Rodriguez (2017) analizan las construcciones sociales y culturales sobre la menstruación, en los municipios estudiados de Bagadó, y la configuración de esta experiencia como negativa lo cual genera y refuerza tabúes en torno a la menstruación, que se materializan en situaciones de inequidad, estigma y discriminación para niñas y adolescentes.

En este proyecto se identificó que la insuficiente información al momento de la menarquia, el dolor, precario acceso a baños, agua y materiales absorbentes, sumados a los prejuicios existentes, hacen que la menstruación se experimente con pena y ocultamiento. Todo esto incide sobre el ausentismo a clases y en el fortalecimiento de prejuicios en torno al "ser mujer". Es así como este estudio visibiliza los efectos del entorno ambiental, el contexto histórico, político, social, cultural y económico se relaciona con la forma como se experimenta la menstruación: "En el caso de las niñas y adolescentes de las zonas estudiadas estas relaciones derivan en inequidades vinculadas principalmente con: a. La estigmatización de la mujer que menstrua; b. Las dificultades que implica menstruar en contextos escolares; c. Los vacíos de información sobre la menstruación que permitan comprenderla y experimentarla fuera de prácticas discriminatorias, y; d. El desconocimiento por parte de la política pública de los derechos de las niñas a vivir la menstruación como un evento que no implique desigualdad". (Ariza, Espinosa y Rodriguez, 2017, p. 838)

García, Natalia (2014) en su publicación: *"lo femenino y lo monstruoso"* aborda lo femenino como categoría asociada a lo monstruoso buscando comprender algunas lecturas que se hacen al cuerpo de la mujer, construidas a través de la historia desde y por los hombres, es parte de la posición en lo femenino y lo masculino como dos valores opuestos. Se propone un posible paneo de las connotaciones de lo femenino y el ser mujer en nuestra cultura. "La monstruosidad es una categoría de la anormalidad, es un concepto de fundamentación estadístico. Es anormal lo que no es normal y corriente, es decir regularmente estadístico. Y lo anormal inquieta y asusta." (García, Natalia 2014, p. 112).

Son relaciones de poder que construyen desde la otredad, relación desde la desigualdad sobre el cuerpo femenino colonizado como otro diferente e inferior.

El Colectivo “Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder” surge como un performance artístico de experimentación, como un acto de libertad y de resistencia en donde Sembrar la luna, tejer y danzar constituye una práctica de cuidado y resistencia en comunidad. El Camino de la Serpiente es un territorio de encuentro íntimo, de escucha y contención, un lugar de emancipación donde las prácticas rituales de cuidado con la sangre menstrual originan una espiritualidad femenina.

Espiritualidad femenina

Ramírez, María del Rosario (2019) , propone los vínculos y diferencias que se tejen entre las espiritualidades alternativas y el feminismo mediante el análisis de los círculos de mujeres en cuanto modelo arquetípico de organización femenina. La metodología que se usó en esta investigación fue observación participante, entrevistas semiestructuradas, talleres vivenciales, rituales públicos organizados por este colectivo y su fundadora de la ciudad de Guadalajara México.

Su propuesta se centra en analizar cómo el giro de las espiritualidades alternativas responde a un feminismo místico el cual incorpora tanto la feminización de las figuras sagradas como de las narrativas y prácticas espirituales, tomando al cuerpo como espacio principal de significación y encarnación de lo sagrado. El movimiento de la Diosa reconfigura las creencias generando alternativas espirituales como un modo de liberación de las opresiones religiosas patriarcales, aperturando a un modo de pertenecer e identificarse con las tradiciones y neotradiciones desde la búsqueda constante y la experiencia vivida con lo sagrado desde otros referentes. Las prácticas del feminismo místico que se plantean en esta investigación se asume como parte de la aceptación y del trabajo terapéutico de las mujeres con el fin de sanar las

heridas provocadas por las agresiones patriarcales y de la negación de la feminidad (reconociendo que se trata muchas veces de una feminidad hegemónica) y del cuerpo provenientes de su educación, contexto o historia de vida.

Por su parte, Hernández, Luz (2022), explora como el ecofeminismo y la decolonialidad se unen en los círculos de mujeres en México, las subjetividades acerca de lo que significa ser mujer y la relación con la naturaleza están siendo reconfiguradas por las mujeres a través de prácticas estéticas. La metodología de esta investigación es un estudio de caso de organización horizontal de mujeres que se asumen como una "colectiva" autogestora y ecofeminista que surgió en el 2015 en el estado de Tlaxcala, México con el nombre de*: Cihuatlampa desaprendiendo entre mujeres* la cual está conformada por siete mujeres diversas (seis mexicanas y una uruguaya) que se desenvuelven en distintas áreas como psicología, antropología, nutrición, docencia, activismo, autogestión, trabajo social, educación sexual y reproductiva, maternidad, artes y género.

La investigadora describe los círculos de mujeres como formas de organización contemporánea tanto decolonial como ecofeministas la cual se da desde la resignificación de las corporalidades y espiritualidades femeninas, surge un compromiso en la liberación del sentipensar de las mujeres y la madre tierra, no como una condición biológica, si no la cercanía que históricamente hemos tenido para desarrollar estrategias de cuidado.

En la ciudad de Medellín entre el 2018 y 2019 se realiza una investigación en tres círculos de mujeres con el fin de identificar el uso de términos como "espiritualidad" y "espiritualidad femenina", el método que se empleo fue cualitativo, se realizó observaciones participantes de los encuentros mensuales, entrevistas abiertas en profundidad y

semiestructuradas a las mujeres participantes, esto con el fin de identificar el concepto de espiritualidad en las narrativas de la población estudiada. (Sarmiento, Maria & Sarrazín, Jean 2023, p. 4).

Retomando la caracterización de los círculos de mujeres como espacios donde se recrean los sentidos religiosos y espiritualidades desde bases no eclesiales, colectividades altamente influenciadas por la perspectiva feminista al posibilitar la recreación de las mujeres desde sí mismas, de sus modos de creer y practicar, definirse y redefinirse desde narrativas propias, corporales y experienciales. (Ramírez, 2019, citado por Sarmiento, Maria & Sarrazín, Jean 2023 p. 144) El resultado de esta investigación mostró que el concepto de espiritualidad en los círculos de mujeres está relacionado con diferentes nociones como "potencialidades", "el ser", "la libertad de expresión", "la transformación personal", "el autoconocimiento" o "la sanación", todos desde un referente individual, en este sentido Sarmiento, Maria & Sarrazin, Jean (2023) sugieren: la espiritualidad se relaciona con la libertad individual, y la espiritualidad específicamente femenina es una manera de referirse a la libertad de las mujeres que se transforman a sí mismas para cambiar las instituciones sociales que han sido históricamente dominadas por el patriarcado.

Por su parte, Ress, Mary (2010), doctora en teología feminista, sugiere que ante los tiempos de crisis que vivimos podríamos encontrar respuesta en el ecofeminismo cuya intuición fundamental es que la opresión de la mujer y la destrucción del planeta vienen del mismo sistema patriarcal. El ecofeminismo invita a redescubrir quiénes somos como especie humana, a reubicarse dentro del tejido de la comunidad de vida de la tierra como una respuesta para detener la destrucción del planeta. Es así como el ecofeminismo propone un nuevo paradigma, una nueva cosmovisión que está más en armonía con los ecosistemas del planeta y con las fuerzas del

universo. En síntesis, el ecofeminismo propone una nueva perspectiva para percibir la realidad. Frente a esta descripción la propuesta de cuidado inicia en un cuidado de sí que se conecta con el cuidado de la tierra y del otro, es un cuidado que se entreteje y que no se debería desligar por qué todo está conectado, somos una con la tierra.

Al respecto Mary Judith, Ress, (2010), realizó una investigación sobre la evolución del ecofeminismo en un círculo de mujeres en el que participa activamente, Mary sugiere que las mujeres están experimentando un giro en la forma de entender nuestro lugar en el universo, considera que están redibujando sus cosmovisiones, recordando quién son después de vivir bajo el peso del sistema patriarcal. El método que se usó en esta investigación fue etnográfico, se entrevistaron 12 mujeres latinoamericanas teólogas feministas. Como resultado se mostró cambios en las doce mujeres entrevistadas, las prácticas espirituales de las mujeres participantes ya no se centran en cultos de las iglesias, ahora su espiritualidad se da en ritos de mujeres los cuales están marcados fuertemente por el compromiso de celebrar con todo el cuerpo, por medio de la danza y de movimientos que expresan lo que sienten.

Ana Milena Horta (2022) en su publicación Contribuciones al análisis de la gobernanza desde el territorio ikú y las prácticas femeninas de cuidado de la sangre menstrual afirma que el cuidado de la sangre menstrual es el cuidado de la vida, es el cuidado de la tierra, de la vitalidad y capacidad reproductora y de la regulación de relaciones en el cosmos. Se argumenta que el cuidado de la sangre menstrual de las mujeres arhuacas aporta al cuidado del territorio y de la vida, y que esta práctica puede enriquecer los estudios de gobernanza al ampliar dicha noción.

En este sentido, las prácticas de cuidado de la sangre menstrual de las mujeres arhuacas son centrales para el cuidado del territorio y la continuidad de la vida, prácticas que, junto con

autoridades, mamos y líderes, entre otros, componen la multiplicidad de la gobernanza del territorio al ser complementarias entre sí. A modo de conclusión preliminar, la revisión bibliográfica actual revela una constante metodológica: la combinación de la etnografía con entrevistas abiertas y cerradas como enfoque principal. En cuanto a la tendencia investigativa, se identifica claramente cómo el concepto del cuerpo menstruante ha sido configurado históricamente bajo lógicas de dominación. (Ana Milena Horta, 2022)

Este análisis muestra que el proceso de la menstruación fue capturado por estructuras de poder y un sistema patriarcal y colonial, negando el potencial del cuerpo femenino desde su estado más natural. En consecuencia, la sangre menstrual ha sido cargada con connotaciones negativas: cultural y socialmente se asocia con la suciedad, la enfermedad y el pecado, lo que obliga a la mujer a vivir su condición con vergüenza y miedo.

Esta opresión se extiende al sistema capitalista, que instrumentaliza el cuerpo femenino y lo reduce a una identidad puramente reproductiva. La única información proporcionada a las mujeres en Colombia al inicio de su menstruación, tanto en el ámbito familiar como en el sistema de salud, es la indicación de 'planificar', lo que limita su existencia a la dimensión de la gestación. El círculo de mujeres surge entonces en respuesta de resistencia, si bien esta dominación fue históricamente aceptada, la resistencia femenina surge como una necesidad vital para escapar del sistema de opresión machista y patriarcal. Esta necesidad impulsó la creación de espacios de reconocimiento mutuo, sororidad y empatía. En este contexto, el círculo de mujeres surge como una propuesta creativa para la resignificación del cuerpo femenino y la construcción de nuevas subjetividades, migrando de lo individual a lo colectivo. La espiritualidad femenina se materializa en las prácticas de estos grupos, donde la menstruación cobra un lugar central en este proceso de metamorfosis.

Efectos del uso de las toallas desechables en el cuerpo femenino y el cuerpo tierra.

En el período de mayo del 2021 a mayo del 2022 el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), entidad encargada de producir y divulgar la información estadística oficial en Colombia realiza una encuesta para la inclusión de la menstruación siendo este un asunto relevante de género. “La discriminación frente a la menstruación y la falta de acceso a elementos higiénicos constituye obstáculos para el bienestar de las mujeres, y el acceso igualitario a trabajo y estudio” (Invisible Women, Caroline Criado Pérez, 2019 citado por el DANE, 2022).

El modo de recolección de la información fue por encuesta telefónica, las preguntas estuvieron orientadas a identificar que elementos de higiene usaron las personas durante su menstruación, las encuestas fueron realizadas 11 mil mujeres jefes/as de hogar o su cónyuge en 23 ciudades y áreas metropolitanas de Colombia con una periodicidad mensual.

Como resultado se obtuvo que el principal elemento usado por las mujeres para atender su periodo menstrual son las toallas desechables: 93.1% de las mujeres jefas de hogar o cónyuges usaron toallas higiénicas entre mayo de 2021 y mayo de 2022. El 11,2% de las mujeres usó tampón y el 2,8% uso copa menstrual. El 1,2% de las mujeres (equivalente a 45 mil mujeres) usó telas o trapos, ropa vieja, calcetines, papel higiénico o servilletas durante su menstruación, y el 0.5% (equivalente a 17 mil mujeres) no usó ningún elemento.

El DANE propone en esta encuesta el acceso a elementos de higiene como indicador de bienestar de las mujeres durante su periodo menstrual lo cual es un análisis limitado puesto que muchas de las mujeres que tienen acceso al uso de toallas y/o tampones están expuestas a desarrollar enfermedades como consecuencia del uso de estos elementos, además de los conflictos emocionales que surgen en respuesta de la opresión por parte del sistema patriarcal

capitalista que nos elimina cualquier posibilidad de conectar con el útero y la sangre menstrual desde el amor y el agradecimiento, no se contempla la posibilidad de una educación menstrual que integre el bienestar de la mente y el cuerpo como un todo relacional, contrario a ello se enseña que la sangre menstrual es un elemento no deseado del cuerpo por lo que se debe desechar, la experiencia de dolor y enfermedad con la menstruación genera emociones de negación, miedo y vergüenza.

> Lo anterior corresponde a "los tabúes menstruales en las sociedades occidentales, o con influencia de ellas, están construidos desde un imaginario androcéntrico, apoyado desde la misoginia tradicional de la historia occidental donde el cuerpo de la mujer se relaciona con lo monstruoso, con lo otro, y donde se refuerza la idea masculina que sangrar es algo maligno, ya que se relaciona con la enfermedad y con la muerte". (Corvalán, A & Maestre, A, 2017, p. 79).

No estoy en contra de garantizar condiciones de higiene que permita a las mujeres sentir comodidad, tranquilidad y seguridad durante su periodo menstrual, más bien lo que no comprendo es ¿por qué se asume que las toallas y los tampones brindan bienestar?, ¿por qué las mujeres debemos sentir asco y desechar nuestra sangre menstrual?, ¿por qué la relación con el útero debe asumirse desde el dolor y la enfermedad ?

En el año 2024 en Bogotá en la Facultad de Ciencias de la Salud del programa de Bacteriología, de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, realiza una investigación descriptiva no experimental sobre los Disruptores endocrinos con actividad estrogénica, analizados en toallas higiénicas, con el objetivo de ampliar y aclarar información sobre los posibles riesgos a los que pueden estar expuestas las mujeres al hacer uso mes a mes de estos dispositivos.

> "Un disruptor endocrino es cualquier sustancia exógena con actividad hormonal que tenga la capacidad de alterar la homeostasis endocrina, ya sea por similitud, afinidad hormonal, antagonismo, interferencia fisiológica o modificación de receptores específicos, ocasionando efectos adversos a la salud del organismo o su progenie". Paba, Korina., Fontecha, Nicoll., & Cifuentes, Patricia, 2024, p. 96)

En la investigación se muestra como la composición de las toallas higiénicas alteran las células del sistema inmunitario. Las toallas higiénicas son productos formados de capas de tela compuesta por algodón, malla, laminado o una combinación de ambas, contiene un material absorbente de celulosa o celulosa combinada con gel polímero superabsorbente. Los compuestos de disrupción endocrina (EDC) son sustancias exógenas que tienen la capacidad de modificar la respuesta del sistema inmunitario a cualquier escala. La exposición a estos compuestos de forma permanente genera alteraciones del sistema endocrino. Los EDC presentes en las toallas higiénicas son absorbidos por la mucosa vaginal, otro factor de riesgo es que estos compuestos son lipofílico por lo que se acumulan en el tejido adiposo del cuerpo.

Tabla 2

Los disruptores endocrinos encontrados en las toallas higiénicas según la Agencia Nacional de Seguridad Alimentaria, Ambiental y de Salud en el Trabajo (ANSES)

Disruptor	***Descripción***
Glifosato	Probable carcinógeno
Ftalatos	Componente sospechoso de afectar la fertilidad

Disruptor	*Descripción*
Hidrocarburos aromáticos policíclicos	Potencialmente cancerígenos y perjudiciales para el sistema inmunitario
Aditivos de perfume	Agentes irritantes que pueden provenir de las materias primas y los procesos de fabricación.
Aluminio	Presunto disruptor endocrino
Alcoholes	Irritantes y secantes
Cristales de poliacrilato de sodio	Utilizado en el núcleo absorbente de las toallas higiénicas, es un componente irritante y alergénico que actualmente está prohibido en la composición de los tampones, pero no en la de las toallas sanitarias.
Hexaclorobenceno	Presunto disruptor endocrino
Butilfenil Metilpropional	Fragancia sintética potencialmente alergénica y disruptora endocrina.
Lindano y quintozeno	Pesticidas prohibidos en Europa desde 2000.
Dioxinas y furano	Presentes en forma de trazas, provienen de agentes clorados utilizados para blanquear productos
Algodón	En el transcurso de su producción se expone a pesticidas como el glifosato y a procesos de blanqueamientos con cloro
Butilfenil metilpropional aromático	Sustancia altamente tóxica y tiene actividad estrogénica.

Nota: Elaboración propia con base en información tomada de la agencia ANES. Lista de disruptores encontrados en productos de uso diario como las toallas.

De acuerdo con este estudio hay múltiples compuestos orgánicos de sustancias químicas que se utilizan en la fabricación de las toallas higiénicas que son absorbidos rápidamente en la mucosa vaginal provocando alteraciones en el sistema hormonal, problemas reproductivos, daño al sistema inmunológico, mayor riesgo de endometriosis y cáncer .

El instituto de salud pública de México publicó una Noticia de salud ambiental en la revista Environmental Health Perspectives (ehp, Perspectivas de salud ambiental):

> "Un interrogante para la salud de las mujeres. Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales: El canal vaginal está dotado de abundantes vasos sanguíneos y produce una mucosidad que protege contra los organismos dañinos y los desecha. Como membrana mucosa, la vagina es capaz de secretar y absorber líquidos en una producción mayor que la piel lo mismo que algunas de las partes externas de la vulva, incluyendo el clítoris, el prepucio clitoridiano, los labios menores y la uretra… Las membranas de la mucosa de la vagina y la válvula absorben rápidamente la sustancia química sin metabolizar lo cual expone a las mujeres a altos niveles tóxicos de estas sustancias". Nicole, Wendee, (04 de abril de 2025). Noticias de salud ambiental ehp-spm. *Salud Pública de México*, 562-569.

El síndrome de shock tóxico menstrual (SST) es una enfermedad infecciosa grave causada por toxinas de bacterias como Staphylococcus aureus, que pueden proliferar en el torrente sanguíneo a través de productos de higiene menstrual, una mujer utiliza

aproximadamente 11400 tampones en su vida menstrual, lo cual implica que la mujer se expone 11400 veces a las dioxinas[3]

El 15 de diciembre del 2023 en la Universidad George Manson de los Estados Unidos, Anna Pollack doctora y máster en salud pública junto con Joanna Marroquín estudiante de doctorado en salud pública, revisaron estudios publicados entre 2013 y 2023 donde midieron sustancias químicas en productos menstruales que alteran el sistema endocrino, encontraron 15 artículos entre Estados Unidos, Japón y Corea del Sur.

El resultado indica que los productos menstruales contiene una variedad de sustancias químicas como el ftalatos, compuestos orgánicos volátiles, parabenos, fenoles ambientales, fragancias, dioxinas y compuestos similares a las dioxinas, estas sustancias químicas las absorbe sin metabolizarse el tejido vaginal y vulvar en contacto con las toallas sanitarias y tampones. Estos disruptores endocrinos pueden afectar las hormonas generando enfermedades como la endometriosis y los fibromas uterinos.

Teniendo en cuenta estos hallazgos ¿por qué no se ha eliminado del mercado las toallas higiénicas? “Ese cuerpo, no masculino, encontró en la modernidad y más tarde en los sistemas de salud hegemónicos su construcción actual en el cual el cuerpo de la mujer es el cuerpo de la madre y por tanto su cuerpo tiene un valor reproductivo, más tarde se convierte en un bien de consumo y con ello es coherente una conceptualización que permite colonizar los cuerpos encauzándolos en el correcto orden del mundo desde una visión colonial y mercantilista; manteniendo de esta manera el sello de poder y control sobre la mujer, su cuerpo y su menstruación”. (Corvalán, A & Maestre, A, 2017, p. 79).

[3] La Dioxina es un compuesto químico tóxico que puede estar presente en alguno de los productos de higiene menstrual como toallas sanitarias y tampones, principalmente como un subproducto del proceso del blanqueamiento de la pulpa de madera con cloro.

Según Mordor Intelligence, una empresa de la india, dedicada a la investigación sobre los indicadores y la tendencia de mercados, el tamaño del mercado de higiene femenina se estima en 37,59 mil millones de dólares en el 2023 y se proyecta que alcance los 48,000 mil millones de dólares en 2028, creciendo a una tasa compuesta anual del 5,01% durante el periodo previsto (2023-2028). En Colombia las principales empresas sanitarias son Grupo Familia, Kimberly Clark y Jhonson & Jhonson, los cuales proveen compresas y tampones como Nosotras, Kotex, y Stayfree. La marca Kotex y Stayfree no ofrecen copa menstrual, ni panties.

En el portal digital del periódico el tiempo el 25 de julio del 2025 se publica la noticia con el titular "Nosotras: 50 años de innovación en higiene íntima femenina en Colombia" en la que se confirma el lanzamiento de la línea Eco-V la cual salió al mercado el año 2020, este portafolio incluye panties absorbentes para el periodo, la copa menstrual y el aplicador reutilizable para tampones. La empresa promete seguridad, comodidad y un aporte a la reducción de impacto ambiental.

En el portal digital de Forbes Colombia se publica el 09 de septiembre del 2025 una noticia con el titular "Colombia es el segundo país más importante para Nosotras con 65% de participación de mercado". Actualmente la marca produce desde Colombia 2,3 billones de toallas higiénicas al año… "En 2024 alcanzó un récord histórico con la entrega de 1 millón de kits de higiene menstrual en un solo año".

Ante las noticias citadas con anterioridad surgen varios interrogantes, ¿cuál es el interés de una empresa dedicada a fabricar productos desechables como toallas, diarios y tampones en capturar el mercado de productos reciclables?, ¿cuál es el concepto de cuidado que estas empresas tienen sobre la menstruación?, ¿cuál es la educación menstrual qué propone?

Estas preguntas invitan a reflexionar sobre la filosofía de mercado que manejan algunas empresas como estrategia comercial pero que está muy lejos de asumir una postura de compromiso coherente y veraz del bienestar de la comunidad y el territorio.

La copa menstrual como elemento alternativo

La copa menstrual es un producto de silicona que se usa dentro de la vagina, debajo del cuello uterino, y su función es recolectar la menstruación. Los primeros modelos, llamados "sacos catameniales", fueron patentados en 1867 en Estados Unidos; años después, en 1937, Leona Chalmers patentó el primer prototipo comercial. Inicialmente no tuvo una buena acogida, sin embargo, resurgió en la década de los ochenta debido a la "crisis del tampón" derivada de los casos de síndrome de choque tóxico. Los primeros modelos se fabricaron en látex, no obstante, se presentaron reacciones alérgicas frecuentes, lo que llevó a que se retiraran del mercado. Finalmente, en 1998 se empezaron a producir en silicona médica hipoalergénica, que ha sido el material de elección hasta estos tiempos. Sin embargo, es interesante anotar que, a pesar de su larga historia en el mercado, muchas mujeres aún desconocen su existencia. (Arenas-Gallo, Camilo et al. 2020, p. 164).

La oportunidad de recoger la luna (sangre menstrual) da la libertad al cuerpo menstruante de escoger qué hacer con ella, le permite explorarse a la mujer, ser otra, construir aprendizajes que la conecte con su ciclo lunar desde la potencia y no desde la carencia, dimensionando que la potencia reside en el útero y en su sangre menstrual. Del encuentro energético de estos dos cuerpos útero y tierra surge una transformación ontológica que permite resignificar el cuerpo y sus emociones, por esta razón, la imposición al consumo de las toallas higiénicas y tampones no es una opción de cuidado. Usar los dispositivos de higiene menstrual es aceptar el régimen de

verdad impuesto por una tanatopolítica del sistema de dominación hegemónica, una cultura de violencia hacia el cuerpo menstruante y el cuerpo de la tierra.

De acuerdo a lo anterior, Mary Sanmiguel, Ingeniera Ambiental, estudiante de Posgrado en Gestión Integral Ambiental de la Universidad Militar Nueva Granada, en el 2021 realizó un estudio sobre la Problemática ambiental y económica del uso y disposición de productos de higiene femenina, analizó cuál es el impacto ambiental en Bogotá por los residuos generados al usar diversos métodos de higiene femenina. La recopilación de la información la obtuvo mediante revisión de artículos, textos y publicaciones realizadas desde el año 2000. Mary se centró en tres métodos de higiene femenina: tampones, toallas y la copa menstrual.

> "Las mujeres menstrúan aproximadamente 5 días al mes, esto en un año son 60 días, por lo tanto, si menstrúan durante aproximadamente 40 años, daría un total de 2400 días menstruantes. Adicional a este cálculo se presenta que en un día de menstruación normal las mujeres usan entre 4 a 5 toallas menstruales y/o tampones diarios, produciendo en cada ciclo una cantidad de residuos de 25 toallas o tampones, dándole un total anual de 300 productos de higiene por mujer en etapa fértil en Colombia. Ahora bien, volvemos a la cantidad de mujeres que producen estos residuos en el país, 13'505.453, según el Censo presentado en el 2018". (DANE, 2018, citado por Sanmiguel, 2021, p.8).

Estas cifras indican que la cantidad de residuos tóxicos producidos por el uso de productos de higiene femenina es alarmante, en Colombia, la mayoría de sus habitantes no cuentan con una cultura de separación de residuos, estos desechos tardan entre 500 y 800 años en degradarse, son el quinto contaminante de los océanos e impide la reutilización de la materia orgánica como fertilizante.

En este apartado se muestra un primer efecto relacional entre la enfermedad del cuerpo menstruante y la enfermedad de la madre tierra a causa del uso de productos de higiene menstrual, la salud menstrual y la higiene están profundamente entrelazadas con cuestiones medioambientales, el cambio climático y la sostenibilidad. El uso cotidiano de productos menstruales desechables, que no son reciclables ni biodegradables, como toallas sanitarias y tampones, tiene un impacto devastador en la madre tierra. Estos productos generan contaminación en los cuerpos de agua y los vertederos, contribuyendo a la aparición de microplásticos y otros peligros medioambientales y para la salud.

Aproximaciones al concepto Siembra de Luna

Para dar cuenta del significado de la siembra de luna como una práctica que está tomando fuerza y cada vez más relevancia se realizó una búsqueda virtual en tres canales: un blog informativo, una noticia donde se entrevistaron a tres mujeres sobre sus prácticas de siembra de luna y el consejo de un guía espiritual maya en su una cuenta de Instagram.

Tana Muñoz fue fundadora en el 2009 de la empresa Colombiana femenina Madreselva, la cual fue creada desde la necesidad de cuidar la vida desde el origen. Crea, diseña, adapta, confecciona y distribuye productos reutilizables para el cuidado menstrual y del bebe. Busca contribuir a la salud y economía de los cuerpos y territorios. En su página web www.madreselva.com.co cuenta con un blog en el que propone “Sembrar la luna sana la tierra” el 02 de marzo del 2014, en este espacio comparte su experiencia , realiza la siembra en las macetas de las plantas que tiene en casa, y lo que significa para ella la siembra de luna. En su narrativa declara la siembra de luna como un ritual de gratitud que le permite liberación emocional, sanación de sí, de las mujeres de su linaje familiar, liberar energías para permitir renovar y aperturar otras oportunidades.

> “Sembrar la luna es ofrecer a la energía creadora madre y padre, en símbolo de gratitud, la savia por la cual estás viva, la energía que te alimenta, te hidrata y permite que tus células funcionen en armonía durante tu último ciclo. Sembrar la luna es la oportunidad de liberarte de las cargas emocionales que tuviste durante tu último ciclo. Sembrar la luna es sanar a tu madre, tu abuela y las viejas heridas familiares, para abrir un camino de amor a las generaciones que vendrán después de ti. Sembrar la luna es la oportunidad de renovar tu mundo interno, liberándote de lo que ya no te sirve para llenarte de bendiciones que la madre tierra tiene para ti, si tú lo permites y lo pides. Sembrar la luna es sanar la tierra porque al sanarte a ti misma resuenan en armonía con todo lo que te rodea” (Muñoz, Tana, 2014)

El Mostrador es un medio informativo digital de Chile, el 25 de julio del 2019 comparte una noticia de BBC News Mundo con el titular "Sembrando la luna: la tradición ancestral de mujeres que honran la menstruación”. Los relatos que se comparten a continuación corresponden a las narrativas de tres mujeres que realizan la Siembra de Luna como una práctica para honrar la menstruación. (BBC News Mundo publicado por Elmostrador el 25 de julio del 2013). Elmostrador. https://www.elmostrador.cl/braga/2019/07/25/sembrando-la-luna-el-ritual-ancestral-de-mujeres-que-honran-la-menstruacion/.

En el encabezado definen "sembrando la luna como una práctica que está inspirada en tradiciones ancestrales que celebran la sangre menstrual y la consideran un símbolo de fertilidad” Este ritual busca empoderar a las mujeres, ya que, una de las grandes formas de discriminación es la repulsión que siente la sociedad hacia la menstruación, avergonzando a las mujeres durante su periodo”

Inician con la entrevista a Laura Teixeira, una mujer de 27 años la cual realiza este ritual en conexión con la tierra. Recolecta la sangre de su menstruación un tanto para frotarla en su cuerpo y el resto la diluye en agua para regar las plantas. En su narrativa comparte:

> "Las mujeres que realizan estos ritos tienen sus propias formas de celebrar sus lunas, con fases y ciclos de distinto significado. Se frota su sangre menstrual en su rostro y pecho, cierra sus ojos y comparte que se siente agradecida y con energías renovadoras. Me imagino las plantas creciendo de manera hermosa y recibiendo un montón de nutrientes. Una de las grandes formas de discriminación es la repulsión que siente la sociedad hacia la menstruación, avergonzando a las mujeres durante su periodo".

En la segunda entrevista que realizaron a Morena Cardoso, terapista del cuerpo y la mente, bailarina y escritora realizó un evento que llamó el *Día Mundial de Sembrar tu Luna* en el 2018 donde asistieron 2000 personas a sembrar su luna en espacios públicos. Comparte su experiencia:

> "Sembrando la Luna es un ejercicio muy simple pero extremadamente poderoso, sanador y profundo para cada mujer. En el Día Mundial de Sembrar tu Luna se quiere dejar un mensaje, la sangre menstrual, como la mujer, no es motivo de vergüenza, sino de orgullo y poder. Algunas culturas indígenas en América del Norte (incluyendo México) y en Perú, derramaban sangre menstrual sobre la tierra para fertilizarla. Dicha práctica representaba un momento de hermanamiento y trabajo espiritual entre mujeres, y el rito del tránsito de niñas a mujeres. Daniela Tonelli Manica, antropóloga de la universidad Unicamp en Brasil, investiga hace 20 años la perspectiva negativa de la sangre menstrual donde "se considera la menstruación un sangrado inútil, en la misma categoría que las heces y la orina, algo con lo que se debe lidiar en el baño, completamente fuera de la

vista. En los años 60, movimientos feministas intentaron cambiar esa imagen y motivaron a las mujeres a hablar más sobre sus cuerpos, respetando su autonomía" Tonelli, Daniela (2019, 25 de julio).

La tercera entrevista se realizó a Renata Ribeiro comenta: "Sembrar mi luna me abrió los ojos para ver la tierra como un útero gigante que germina, como el nuestro. Pensé que es justo y perfecto devolver a la tierra lo que nos concede". (2019, 25 de julio). "Sembrando la luna": La tradición ancestral de mujeres que honran la menstruación. Elmostrador.

Renata recoge su menstruación en la ducha y luego la utiliza para regar una planta de albahaca en una maceta. Recuerda que a sus 43 años lo que escuchó la primera vez que tuvo su periodo "ahora eres una joven mujer, sangraras con cada luna y nadie lo necesita saber". Este aprendizaje le provocó molestia hacia su menstruación por lo que sentía envidia de los hombres al ver que no tenían que pasar por eso. Actualmente considera su ciclo menstrual algo sagrado.

Continuando con la búsqueda sobre el significado de la siembra de la luna y sus prácticas en diferentes culturas, se rastreó en Instagram la cuenta del guía espiritual. maya del Tata Andrés Chancí, escritor y guía espiritual de la cultura Maya K'iché, aconseja sobre la importancia de Sembrar la luna, en el video que comparte a sus seguidores se ve el encuentro de mujeres y hombres en un círculo de palabra que se realizó el 02 de marzo del 2025, en el centro del círculo está presente el elemento fuego y alrededor un mandala de flores, y velas. Al iniciar la palabra dice:

"Sembrar la luna tiene que ver cuando la mujer le llega su periodo menstrual, la mujer lo debe sembrar en la tierra con plantas, de hecho si una mujer siembra su luna con una planta como el eucalipto, la verbena, la ruda y cada vez que llegue su periodo menstrual pone la sangre en esa planta, esa planta luego puede ser utilizada para sanar alguna enfermedad en la familia. La

práctica de la siembra de la luna se perdió, porque hoy en día las mujeres les llega su luna y lo primero que hace es echar su sangre a la papelera del baño, donde está todo lo sucio, como si se pensara que la sangre de la mujer es algo sucio, suciedad, y de allí llegan las enfermedades también, por qué no aceptar el femenino es también enfermarse. Entonces, hay que investigar, analizar, de hecho se dice que cuando la mujer está en sus días de luna está en toda su medicina, no necesita tomar más plantas, ni nada porque esa es su medicina. Entonces, es aprender a ofrendar a pagar la luna, a ofrendar la sangre de la mujer en la tierra, en las plantas medicinales, la mujer debe utilizar algo para recoger y sembrar su luna, cada mujer entenderá su proceso de siembra. También, las mujeres que no quieren tener hijos por que no quieren maternar o no quieren tener más hijos, entonces debe hacerse una ceremonia para renunciar a eso, abuelas y abuelos ya di mi fruto, esta es mi ofrenda, aquí cierro mi matriz. Lo que pasa es que el cuerpo va a pensar que va a querer tener más hijos y si no se cierra este ciclo es cuando llegan los quistes, los tumores por que el cuerpo todavía quiere tener hijos pero el útero malinterpreta eso y forma la enfermedad, esa es la importancia de pedir permiso y decir abuelas y abuelos gracias, hasta aquí llega mi maternidad. La mujer es medicina" (Sembrar laLuna[@guiaespiritual.maya].(2025, 02 de marzo). El Tata Andrés Chancí, nos comparte en su relato la importancia de Sembrar la Luna [Reel]. Instagram. https://www.instagram.com/reel/DGtSgVVJVPR/.

La menstruación sensible a los ritmos del cosmos, es el subtítulo asignado en un estudio donde se explica cómo el ciclo menstrual está influenciado por el ciclo lunar de 29,5 días y la alineación de sus fases. Esta teoría tiene tres explicaciones: La primera explicación sugiere que el efecto de la luz sobre la fisiología, algunos animales tienen una actividad diferente según las fases del ciclo lunar, la luz altera la fisiología de todos los mamíferos, en niveles bajos de luz se ha observado cambios sobre el ciclo menstrual humano, la luz influye sobre el comportamiento de las hormonas sexuales. Se ha observado que la luz brillante de la mañana aumenta la

concentración sanguínea de la hormona folículo estimulante (FSH) y/o hormona luteinizante (LH). (Ecochard et al, 2024 citado por García et al, 2025. p. 4). El segundo mecanismo involucrado en efecto de la luna sobre el ciclo menstrual es la atracción gravitatoria. Se considera que las fuerzas gravitatorias de la luna contribuyen al inicio de la menstruación. (Ecochard et al, 2024 citado por García et al, 2025. p. 5). El tercer mecanismo es el reloj interno que oscila con un periodo que ha evolucionado para ser cercano al del ciclo lunar, y que se ha descrito en varios organismos biológicos. En algunas especies, la reproducción, puede ocurrir dos veces por ciclo lunar, en las dos fases en que las mareas son más fuertes, es decir, cuando el sol, la tierra y la luna están alineados, en Luna Nueva o en luna llena. La existencia de un reloj interno que controla el ciclo menstrual, se ha confirmado recientemente, y se ha estado usando en ensayos clínicos de cronoterapia sobre el ciclo menstrual y la fertilidad. (Mercadante y Bellastella citado por García et al, 2025. p. 5).

En la revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades de Paraguay, se publicó un estudio sobre los poderes curativos de la sangre menstrual: “La investigación médica ha demostrado que las células madre adultas poseen un gran potencial regenerativo e inmunorregulador, lo que ha permitido su aplicación en diversas enfermedades. Aunque tradicionalmente se han empleado células provenientes de médula ósea, tejido adiposo y cordón umbilical, actualmente se exploran las células madre endometriales obtenidas de la sangre menstrual, las cuales expresan marcadores similares a los embrionarios (OCT-4, SOX2 y SSEA-4) y han mostrado resultados positivos sin efectos adversos en patologías como la esclerosis múltiple, la distrofia muscular de Duchenne y la insuficiencia cardíaca congestiva”(García López, et al. p.5).

Para los antiguos nahuas, Tlatecuhtli, la diosa madre de la tierra, era un ser que clamaba por sangre humana para llevar las cosechas a su término y su cuerpo era la matriz donde surgió el mundo. Los hombres mayas en prácticas de sacrificio solían sangrar el pene en símbolo de imitación a la menstruación y su potencia fecundadora. (García López, et al. p.7). En el Perú han encontrado vestigios de vasijas con iconografías de clítoris cubiertos de sangre menstrual, señalan rituales mágicos donde la sangre de la primera menstruación se usaba para asegurar la fertilidad de la tierra. (Rostworowski, 2003 citado por García López, et al.2025, p.7).

Los aymaras creen en el potencial vital de la sangre menstrual, la cual debe entregarse a la Pachamama (tierra), Mallkus y T'allas (seres de los cerros, vertientes y pircas), contribuyendo a la fertilidad de la comunidad, conectando así el flujo menstrual con las deidades y la reproducción del grupo social. (Vásquez SM, Carrasco GA. 2017 citado por García López, et al.2025, P.7).

Kassandra Ruiz, periodista redactora del periódico digital tv azteca, publica una noticia el 30 de enero del 2025 sobre ¿Qué es la Siembra de Luna?: el ritual ancestral de sanación femenina, donde propone por qué para muchas mujeres, la Siembra de Luna es una forma de honrar el cuerpo, la menstruación y su conexión con la naturaleza. "La Siembra de Luna menstrual es una práctica ritual y simbólica que vincula el ciclo menstrual con las fases de la luna, especialmente la luna nueva, entendida como un momento de introspección y renovación. Este acto consiste en ofrecer la sangre menstrual a la tierra como gesto de fertilidad, reciprocidad y conexión con la naturaleza. Más allá de su dimensión espiritual, la práctica resignifica la menstruación como fuente de poder femenino y resistencia cultural frente a los tabúes históricos que la han estigmatizado. Asimismo, se inscribe en una ética ecológica, al concebir la sangre menstrual como un recurso nutritivo y sostenible para la tierra. Aunque no es universal ni

homogénea, la Siembra de Luna se configura como un espacio de sanación, empoderamiento y reapropiación del cuerpo femenino, articulando cosmología, ritualidad, política del cuerpo y ecología en un horizonte de reconexión con los ritmos naturales y ancestrales de la vida" Ruiz, K. (2025, 30 de enero). ¿Qué es la Siembra de Luna?: el ritual ancestral de sanación femenina. TV Azteca.

A partir de las fuentes analizadas, el origen ancestral de la Siembra de Luna se define como una práctica biocultural que resignifica la menstruación, transformándola de un desecho en un recurso medicinal para la mujer y su familia y para nutrir la madre tierra. Bajo esta cosmología, la espiritualidad y la ritualidad se entrelazan con los ciclos vitales. Así, este rito de reciprocidad y fertilidad, arraigado en diversas cosmovisiones indígenas de América, posiciona a la sangre menstrual como una ofrenda sagrada destinada a honrar la tierra y sus deidades.

La Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional para el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.

La siembra de luna es entonces una forma de cuidado, de resistencia y liberación donde las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder reconocen que de la misma manera en que su cuerpo menstruante está atravesado por un sistema patriarcal dominante donde se han construido todas las opresiones también en su cuerpo radica la potencia política para emanciparse ya que en su cuerpo Sangretierra se encuentra la posibilidad de sembrarse y cultivarse para revitalizarse con otros cuerpos territorios, un cuidado de sí.

Este cuidado tiene sus inicios en enero del 2014 al realizar la primera Siembra de Luna en compañía de mi madre, en ese entonces recogía mi sangre en trapos, retazos de tela que tomaba

de camisetas blancas que no volvería a usar, cortaba varias tiras para ponerlas en mis interiores. Desde este actuar sensible y espontáneo inicia la constitución de un cuidado socioemocional entre madre e hija con el útero, la sangre menstrual y el territorio.

> "Se cree que las mujeres están relacionadas con los ciclos lunares a partir de la duración de sus ciclos hormonales y de la influencia que la luna ejerce sobre ellos. En la actualidad diversas mujeres pertenecientes a círculos de espiritualidad femenina nombran su menstruación como "luna" o "lunita", dada la similitud de los tiempos y fases de los ciclos lunares con los ciclos hormonales femeninos" (Ramírez, 2016, p.143).

De acuerdo con lo anterior, para las representantes del Colectivo cuando hablamos de Siembra de Luna nos referimos a la Siembra de la sangre menstrual, la cual es una práctica de cuidado de sí que se sostiene desde el 2014, momento en el que me cuestiono las prácticas impuestas por un sistema capitalista sobre mi cuerpo menstruante, ante esta reflexión decido modificar la forma de recoger mi luna. No la desechó, la siembro porque mi útero y todo lo que le constituye es sagrado y a partir de ese momento, entregó a la tierra mi sangre menstrual en gratitud por mi existencia. Han pasado nueve años desde que uso la copa menstrual, al cambiar los elementos para recoger mi luna surge una transformación en relación con mi cuerpo, los cuerpos de otras mujeres y el cuerpo territorio.

Performando el cuidado es una obra colectiva de mujeres que encarna el ritual de Siembra de Luna, una ofrenda de sangre menstrual a la tierra como acto de gratitud, sanación y cuidado socioemocional. El performance es una invitación a reapropiarnos de nuestros cuerpos, transitando en lo personal y lo político por la búsqueda del compartir, del visibilizar y del resignificar una práctica instintiva desde el arte vivo y el cuerpo como territorio de memoria. Es

una invitación a componerse molecular y afectivamente con la tierra, fluir con el surgimiento de una metamorfosis del cuerpo menstruante al cuerpo Sangretierra.

Figura 1: Siembra de luna: Performando el cuidado



Fuente: Registro fotográfico : Freddy Andrés Farfán Cañadulce el 26 de abril del 2025 en la participación del III Coloquio de investigación-profundización en Desarrollo Humano y Procesos Socioafectivos.

El Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder participó en este encuentro académico con esta puesta en escena “Siembra de Luna: Performando el Cuidado”. Este performance es un ritual donde se fortalece la relación entre las mujeres del Colectivo y el territorio desde un lugar de encuentro, escucha y sororidad. El montaje se realizó acorde a la experiencia del ritual de Siembra de Luna que las integrantes del Colectivo desarrolla hace once años desde su consolidación, una vez al mes, en el Parque Ecológico Entrenubes Sur

Oriental. Cada una asumió su rol acorde al tejido que fluyó en intención y acciones simbólicas. Esta propuesta se presentó para abrir diálogos sobre los saberes corporales, la pedagogía del cuidado, el arte como fuente de transformación social y la reivindicación del cuerpo menstruante en clave de un cuerpo en disputa y ecofeminista.

Desde la recolección de la sangre hasta ofrendarla a la tierra son momentos significativos, el espacio es en ese momento un territorio de contención donde se performa el cuidado mutuo, la complicidad y la potencia de lo cíclico. De esta manera Performando el cuidado es fundamentalmente un espacio de encuentro, una siembra en común donde la sangre lejos de ocultarse es ofrenda y semilla.

Figura 2 : Representantes del Colectivo luego de finalizar el performance. Estábamos felices y orgullosas de compartir nuestro saber en la academia.



Fuente: Integrantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Registro fotográfico Freddy Andrés Farfán Cañadulce el 26 de abril del 2025 en la participación del III Coloquio de investigación-profundización en Desarrollo Humano y Procesos Socioafectivos.

Dispositivo el reflejo: El reflejo es una instalación artística y activista que hizo parte de la puesta en escena de “Siembra de luna: Performando el cuidado". Fue creada con la intención de generar conciencia sobre los impactos en la salud de los cuerpos menstruantes debido al uso prolongado de productos de higiene menstrual. La instalación se ubicó en el baño de mujeres haciendo claridad a los asistentes que podían ingresar como un espacio público indiferente el género, se invitó a los asistentes a reflexionar sobre los efectos de enfermedad en los cuerpos menstruantes y en la tierra.

Figura 3: *Instalación: Dispositivo el reflejo*



*Fuente: R*egistro fotográfico : Freddy Andrés Farfán Cañadulce el 26 de abril del 2025 en la participación en el III Coloquio de investigación-profundización en Desarrollo Humano y Procesos Socioafectivos.

La pieza central fue una grabación de aproximadamente cuatro minutos donde se proporcionaron datos y cifras sobre la contaminación generada en la tierra por el uso de toallas

sanitarias y tampones. La grabación se acompañó por una intervención visual en el espejo del baño, donde se creó un marco con toallas higiénicas y protectores diarios los cuales contienen mensajes alusivos a enfermedades y alteración del sistema endocrino a causa de los Componentes de Disrupción Endocrina que contiene los dispositivos de higiene menstrual.

Se incluyeron piezas de ropa interior bordadas representando el útero tejido con hilos de color oscuro los cuales simbolizan los daños asociados al uso de estos productos. La instalación buscó empoderar a las mujeres mediante el conocimiento sobre su salud menstrual promoviendo prácticas de cuidado saludables y sostenibles con el territorio.

En razón a ello, propongo en esta investigación La Siembra de Luna como una categoría conceptual, la cual defino como una práctica espiritual femenina en la que se desarrolla una relación creativa con el útero y la sangre menstrual desde el amor y el respeto, una práctica de resistencia y movimiento político que desafía el sistema colonial y patriarcal al generar espacios de formación en los que se invita a deconstruir y construir la subjetividad de un cuerpo menstruante colonizado en el que nos educamos en los ciclos menstrual desde una perspectiva de cuidado.

El cuidado que deben realizar las mujeres consigo mismas fuera de su contexto familiar y laboral, del cuidado del otro como su única responsabilidad. Por esta razón, esta investigación se encargará de analizar y visibilizar una práctica de cuidado de sí desde una espiritualidad femenina que organiza el Camino de la Serpiente como un territorio sagrado.

El ritual de siembra que realizan las mujeres del Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder constituye una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante de las representantes porque desafía las políticas capitalistas y patriarcales que históricamente han moldeado la relación con el útero y la sangre menstrual.

Para Émile Durkheim, los rituales son “prácticas relativas a cosas sagradas”, definidas como modos de comportamiento específicos, obligatorios y repetitivos, derivados de la tradición. Su función principal es cohesionar al grupo social, reafirmando creencias compartidas y reforzando la identidad colectiva a través de la acción conjunta. Esta es la razón por la cual las practicas que realiza el Colectivo en la Siembra de Luna se constituye como un ritual.

Desde la perspectiva de género el cuidado es uno de los derechos de la ciudadanía social que provoca más resistencias a su desfamiliarización y por lo tanto desfeminización. De esta manera, el problema central aportado por el feminismo es ¿cómo garantizar los derechos de ciudadanía social (incluido el cuidado) sin depender de la familia (desfamiliarización), asegurando la igualdad para la mujer (desfeminización)? Para Karina, Batthyány (2020) en su libro *Miradas latinoamericanas a los cuidados* (pp. 11-52) sugiere que mientras exista un vínculo naturalizado entre familia y cuidados será difícil que pueda ser asumido como un derecho garantizado por el Estado.

En este sentido, las mujeres del colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva son una red de cuidado comunitario que opera como agente proveedor de bienestar, distinto del Estado, el mercado y la familia, al romper con los paradigmas tradicionales de cuidado menstrual donde los dispositivos de planificación e higiene menstrual son la única forma de relación con el útero y la sangre menstrual, la siembra de luna se propone como una práctica de cuidado socioemocional como otra alternativa de reconocimiento del cuerpo y las emociones. El camino de la serpiente-territorio de siembra de luna es un espacio de autocuidado, un lugar para que las mujeres centren su pensamiento y canalicen su energía en sus propias necesidades y comprender cómo atenderlas.

Como comunidad el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva dispone el camino de la serpiente como un espacio para realizar la siembra de luna, un espacio sentipensado por mujeres para su autocuidado, cuidado comunitario y cuidado del territorio, al sembrar la sangre menstrual se siembra el pensamiento y la palabra para revitalizar las energías de cada participante con el territorio. La danza, el canto, el dibujo, el tejido, el compartir palabra escuchando a la otra sobre lo que le aqueja para entre todas encontrar las alternativas de mejora son algunas de las prácticas que conforman la Siembra de Luna donde las participantes buscan cultivarse en comunidad desde el amor, la amistad, la tolerancia, la comprensión, el respeto y reconocimiento de las diferencias. En cada práctica buscan sostener y contener emocionalmente a la otra.

Desde esta dimensión relacional se busca fomentar desde la práctica de la Siembra de Luna un adecuado equilibrio en la interacción y la capacidad de guardar un vínculo entre las mujeres, aún con las diferencias que se puedan presentar entre ellas, diferencias que, a su vez, hace de este círculo una red multifacética e interdisciplinar, por los saberes y experiencia de cada participante. De esta manera, el colectivo de mujeres constituye una red de apoyo mutuo que ayuda a sostenerse emocionalmente unas a otras, un espacio de cuidado para celebrar la vida.

En la dimensión emocional, el análisis se centrará en la gestión y expresión de las emociones que surgen en las mujeres al realizar la Siembra de Luna. Dicha práctica exige un trabajo emocional individual y, simultáneamente, el apoyo afectivo y la contención entre las participantes para nombrar, procesar o aliviar sus sentires.

En conclusión, el cuerpo menstruante colonizado se abordó cómo la categoría conceptual que da cuenta de la problematización de este proyecto investigativo, el cual parte de la pregunta problema: ¿Cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el

cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder*?

Por su parte, la Siembra de Luna como cuidado socioemocional se configura en la segunda categoría conceptual que surge como un movimiento de espiritualidades femeninas o místicas, constituidas en prácticas de cuidado del cuerpo menstruante para resistir la captura y dominación ante un sistema capitalista y patriarcal.

Lo anterior evidencia la capacidad creadora de las mujeres para generar espacios en juntanza con el propósito de transformar dinámicas de ocultamiento, vergüenza y violencia en la relación con su útero y su sangre menstrual, al constituir prácticas de cuidado fundamentadas en el amor, el reconocimiento y la enunciación.

Capítulo II. La génesis del hacer investigativo desde mis narrativas

Marco metodológico

El objetivo central de este capítulo es exponer detalladamente la metodología implementada para responder a la pregunta de investigación: ¿Cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva? Para alcanzar este fin, el capítulo se estructura en tres secciones: en primer lugar, se abordan los fundamentos conceptuales y epistemológicos del marco metodológico (enfoque, diseño y tipo de investigación); posteriormente, se presenta la caracterización de la población junto con los instrumentos de recolección de información; y, finalmente, se describen las fases desarrolladas para la sistematización de experiencias del ritual de Siembra de Luna.

Fundamentos conceptuales y epistemológicos del marco metodológico

El proceso de investigación inicia cuando el ser humano se cuestiona o indaga sobre la realidad. Este impulso surge a partir de una causa originaria o una situación problemática que motiva el esfuerzo por descubrir lo desconocido o por analizar perspectivas diferentes de aquello que ya se ha estudiado. En este marco se sitúa la investigación social. Este proceso sistemático emplea el método de investigación cualitativo para generar nuevos saberes sobre la realidad social. Su objetivo es estudiar una situación específica para identificar necesidades y problemas y, finalmente, aplicar estos conocimientos de manera práctica.

De acuerdo con lo anterior, el análisis de la Siembra de Luna en relación con el cuidado socioemocional es un objetivo central de esta investigación donde las narrativas del cuerpo menstruante de las mujeres representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva en el ritual Siembra de Luna evidencian un proceso de transformación de su subjetividad en las prácticas de

cuidado socioemocional. Estas prácticas se originan en el territorio del Camino de la Serpiente al recoger la luna y sembrarla como ofrenda en la tierra.

En la metodología cualitativa el pensamiento hermenéutico opera bajo la premisa de que los actores sociales son más que simples objetos de estudio; son seres reflexivos que confieren significado a sus acciones y a su entorno. “La investigación cualitativa fundamenta su perspectiva epistemológica en la hermenéutica, la fenomenología y el interaccionismo simbólico” (Monje, 2011, p.13). Al respecto, las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder participaron activamente en la investigación, sus reflexiones le confieren significado a cada una de las prácticas que realizaron en la siembra y a su territorio “El Camino de la Serpiente”.

En esencia, la hermenéutica se centra en la interpretación de significados, más que en la recolección de datos brutos. Su interés principal radica en la necesidad de comprender el sentido de los fenómenos (en lugar de solo explicarlos mediante relaciones de causa y efecto). En este sentido, comprender las intenciones, las motivaciones, expectativas, razones y creencias de las mujeres integrantes del Colectivo al realizar La siembra de Luna es una prioridad en esta propuesta investigativa.

En este proceso investigativo, se propone la etnografía para el análisis de las prácticas colectivas de las participantes. La etnografía se define como: "El abordaje etnográfico en la investigación social... Es un método de investigación cualitativo, utilizado principalmente en ciencias sociales, que se centra en el estudio sistemático de personas y culturas mediante la observación directa y la interacción" (Ameigeiras, 2006, p. 107) (p. 9).

En este sentido, cómo investigadora y representante del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva, mantuve una participación abierta con las demás líderes del Colectivo. Ellas, tienen conocimiento de su rol en el colectivo y aceptaron participar activamente en la investigación. Esto implicó observar las dinámicas, escuchar los diálogos y sentires de cada una, y participar activamente en cada encuentro. Esta inmersión me permitió recopilar información valiosa sobre las prácticas de cuidado socioemocional que se constituyen en cada Siembra de Luna.

Según Spradeley (1973), “la etnografía se define como la tarea de describir una cultura específica con el objetivo de comprender una forma de vida ajena desde la perspectiva de quienes la experimentan” (citado en Vasilachis, 2006, P. 114). Según esta visión, la esencia de la etnografía no reside tanto en el simple "estudio de la gente" como en el "aprendizaje directo de la gente" que se investiga. El foco central de este enfoque metodológico es la necesidad de capturar el significado profundo que tienen las acciones y los acontecimientos sociales para las personas cuya realidad se intenta comprender.

Como declara Vasilachis (2006) “acorde a la visión descrita con anterioridad, para abordar el desafío de la comprensión cultural, es crucial enfocarse en tres elementos fundamentales: primero, la descripción de la cultura; segundo, la imperiosa necesidad de comprender los significados inherentes a las acciones y sucesos que se presentan en ella; y tercero, el requisito de abordar esta tarea desde el punto de vista de las personas que viven esa cultura” (p. 115).

Así mismo, la relevancia del trabajo de campo en el método etnográfico va más allá de la simple observación e interacción prolongada con los actores sociales en su contexto natural, según señala Vasilachis (2006): “El trabajo de campo implica también la participación activa en

las múltiples actividades que dichos actores despliegan en su vida cotidiana" (p.118). En este sentido, la participación directa de la investigadora en la consolidación del Colectivo, junto con la organización y el liderazgo en cada encuentro de la Siembra de Luna, resultó fundamental. Esta inmersión le permitió no solo observar, sino también comprender las relaciones sociales, dinámicas de poder y significados que emergen dentro de esta comunidad.

La fenomenología busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva del actor. Para esta aproximación, la realidad es una construcción social compartida, percibida y conocida por los participantes en la interacción social: "La fenomenología objeta la ruptura positivista entre el sujeto y el objeto reconociendo la interdependencia de ambos en el proceso del conocimiento, el cual está mediado por las características sociales y personales del observador; que no existe una realidad exterior al sujeto" (Monje, 2011, p. 12). El conocimiento de la investigadora está mediado por la modificación de su subjetividad a partir del momento que decide iniciar la Siembra de Luna, su liderazgo en el Colectivo, así como la relación de hermandad que se ha tejido con las demás integrantes y el territorio.

El interaccionismo simbólico, por su parte, sostiene que la conducta humana sólo puede ser comprendida y explicada si se consideran los significados que las personas atribuyen a las cosas y a sus propias acciones. Este enfoque requiere estudiar la realidad individual desde el interior, basándose en las percepciones y las experiencias vividas de los sujetos. El interaccionismo, también conocido como la "teoría del actor", se centra en la comprensión interpretativa de la realidad social. Postula que para entender las acciones de los individuos es fundamental desvelar el sentido y la significación que dicha acción tiene para ellos mismos. (Monje, 2011).

Esta investigación emplea la autobiografía para la reconstrucción e interpretación de mi trayectoria como mujer, hija, madre, esposa e investigadora. El relato, escrito por mí, se centra en mi experiencia como cuerpo menstruante colonizado y la transición a cuerpo Sangretierra tras once años de realizar la práctica de la Siembra de Luna. Por lo tanto, en este caso, la autora, la narradora y el personaje principal coinciden en la misma persona. Para este fin, el método biográfico se utiliza como marco de análisis. Como estrategia de la investigación cualitativa, describe, analiza e interpreta los hechos de vida de un individuo para comprenderlo en su singularidad o como miembro de un grupo social (Mallimaci & Giménez, et al, 2006).

Este método se basa en la utilización sistemática de documentos que reflejan la trayectoria vital, momentos especiales o aspectos de interés para la investigación. Las experiencias personales no sólo dan cuenta de la vida del individuo, sino también del contexto histórico-social que confiere sentido a su obra. Las fuentes utilizadas en el método biográfico son diversas e incluyen: biografías, relatos de viaje, autobiografías, diarios, cartas e historias de vida. Todas ellas conforman el género narrativo empleado en las ciencias sociales, como la sociología y la antropología, donde se consolidan como una metodología de investigación (Monje 2011).

Por las nociones descritas con anterioridad, metodológicamente este estudio se enmarca en el paradigma cualitativo y se orienta bajo los principios de la Investigación-Acción Participativa (IAP) dada la naturaleza colectiva y transformadora de la práctica.

> La Investigación Acción Participativa (IAP) es una metodología que se convierte en una forma de vida porque tiene que ver con la manera como construimos el presente y el futuro. Tenemos la opción de vivir la vida de manera individual o colectiva. Esta metodología le apuesta a la colectividad, a la construcción de tejido social a partir del diálogo de saberes. Es decir, es una metodología que nace de la vida de la gente y pretende reconocer esas subjetividades para construir nuevas realidades que contribuyan a la mejor calidad de vida de la gente. (Rocha, 2016, p.23)

En 2014, hace once años, inicié el ritual de la Siembra de Luna en compañía de mi madre, Nancy Quintero Cantor. Lo que comenzó como un llamado intuitivo e individual creció y se fortaleció gradualmente, coincidiendo en energía, pensamiento y acción con más mujeres del árbol familiar (mi cuñada, sobrina, tía materna y amigas), unidas por un mismo propósito. Nuestro objetivo fue hallar un territorio para deconstruir y construir nuestra subjetividad. Esto implicó la modificación de la relación con el útero (Centro de Poder Energético), la sangre menstrual (Luna - Flujo de Energía Vital) y el territorio, creando un tiempo y espacio para realizar prácticas de cuidado socioemocional. Sin dimensionar lo que estaba surgiendo y las implicaciones del proceso, se consolida nuestro círculo de mujeres como el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, suceso que marca un antes y un después en nuestra juntanza.

La IAP como método me permitió como investigadora reconocer la transformación de la subjetividad (propia y de las representantes del Colectivo), la construcción de nuevas realidades y el valor de la Siembra de Luna como una práctica de cuidado socioemocional.

"Orlando Fals Borda, padre de la IAP, desarrolló la discusión entre el saber experto y el saber popular, construyendo una metodología que los integra sin despreciar ninguno. Al concebir a la sociedad como un conjunto de sujetos capaces de transformar su realidad, definió al investigador como problematizador y acompañante de procesos. Este enfoque rechaza la neutralidad científica en favor de una subjetividad colectiva, crítica y transformativa, consolidando la IAP como una apuesta epistemológica y política basada en el diálogo y la construcción colectiva" (Rocha, 2016, p. 26). La Investigación Acción Participativa (IAP) según Rocha, (2016) se fundamenta en cuatro ejes principales, todos orientados a la transformación social: el sujeto colectivo, la validación del saber popular, la praxis y la participación.

En la IAP, los actores sociales son considerados sujetos colectivos, no objetos de estudio. Las representantes del colectivo son las principales conocedoras de su realidad y de los saberes que emergen de su participación en cada una de las siembras. Por consiguiente, las seis representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva (incluida la investigadora principal) se constituyen como cooinvestigadoras de su propio contexto. Su rol fundamental es el de analizar esta realidad para construir alternativas de transformación.

Siguiendo los planteamientos de Fals Borda, se reconoce que el saber popular, fruto de las experiencias vividas, es tan valioso como el saber experto. En el Colectivo, este conocimiento se teje en juntanza mediante la implicación y el interaprendizaje que ocurren en cada encuentro en el Camino de la Serpiente para realizar la Siembra de Luna. Este espacio educativo y ritual busca contribuir a la construcción de sujetos y ciudadanías, fortaleciendo procesos socioemocionales claves para el desarrollo social y humano. El tercer pilar es la praxis social (o sociopraxis), definida como la práctica con sentido o el análisis de la práctica misma. Su finalidad es la transformación de las situaciones vividas; por ello, la IAP se desarrolla a través de un proceso

continuo de acción-reflexión-acción. (Rocha, 2016). Al situar esta definición en la experiencia del Colectivo, tras cada Siembra de Luna las mujeres reflexionan sobre las prácticas de cuidado que se dan tanto en el territorio de siembra y en su cotidianidad. Por esta razón, el círculo de palabra es fundamental en el ritual, este espacio permite escuchar el sentir y el pensar de las participantes respecto a diversos ejes: el estado de salud de su útero, el desarrollo de su ciclo lunar y sus condiciones de salud emocional y física. Asimismo, se evalúan aspectos organizativos: qué hizo falta en el encuentro, qué se debe mejorar y qué tareas quedan pendientes. Este ejercicio es, en esencia, lo que las constituye como colectivo: un grupo de mujeres que se contiene, se apoyan y se acompañan.

La participación es el elemento clave que hace posible el proceso de acción-reflexión-acción de la IAP. Se trata de un concepto polisémico y complejo que no se limita a un acto puntual, sino que constituye una forma dinámica de construir sentido con otros. Las mujeres integrantes del colectivo se involucran emocionalmente entre sí; las ideas que surgen son escuchadas y apoyadas por todas, dejándose cautivar por el sentir y la creatividad de la otra. De este modo, hacen del ritual y del territorio de siembra un verdadero tejido colectivo. Esta práctica participativa está atravesada por las formas de ver, sentir y pensar el mundo, así como por las racionalidades producto de la trayectoria de vida de cada mujer.

En este sentido, Rocha (2016) propone que la participación implica decisiones y acciones que cambian según el contexto. Esto requiere reconocer y validar el interés de la otra, generar proyectos colectivos, construir tejido social y fomentar la confianza mutua. Bajo esta premisa, las acciones acordadas entre las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva han implicado validar los intereses de cada integrante. Así, se han generado proyectos en juntanza que iniciaron para responder a necesidades internas, tales como la reorganización de nuestro

territorio de siembra y la planificación de los encuentros de Siembra de Luna. Posteriormente, como Colectivo comprendimos la importancia de crear propuestas para la comunidad de la localidad cuarta (San Cristóbal Sur) con el fin de promover la educación menstrual desde una perspectiva de cuidado.

A continuación se mencionan los proyectos desarrollados en el año 2025 por el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva:

Malla curricular Semilleras: Se proponen cinco sesiones orientadas a reconocer y resignificar el cuerpo menstruante. En el primer encuentro se abordaron los fundamentos y valores del Colectivo, en la sesión dos se realizó la deconstrucción de tabúes y estereotipos, en la sesión tres reconocimiento del cuerpo menstruante, en la sesión cuatro enfermedades del cuerpo femenino y en la sesión cinco prácticas de prevención y sanación. De estos contenidos se desarrolló en el mes de octubre del 2025 la sesión uno, "Fundamentos y Valores del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva", en el aula digital del Parque Distrital Ecológico de Montaña Entrenubes. Las cuatro sesiones restantes están proyectadas para el año 2026.

Figura 4 : *Taller Semilleros: Sesión uno. Fundamentos y valores del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 12 de octubre del 2025 del taller Semilleras, sesión uno, el cual se realizó en el salón punto digital del Parque Ecológico Entrenubes.

Taller Educación Menstrual: Se propone el taller "Encuentro de sensibilización en Educación Menstrual con Perspectiva de Cuidado" con el propósito de reconocer la menstruación como un proceso vital, natural y poderoso, libre de estigmas sociales, promoviendo el cuidado y amor propio como prácticas fundamentales para fortalecer la autonomía corporal. Esta propuesta se desarrolló en el mes de septiembre del 2025 en la Institución Educativa Distrital Jose Acevedo y Gomez, ubicado en el barrio Amapolas de la Localidad Cuarta de San Cristóbal. Participaron 18 estudiantes de cuarto de primaria.

Figura 5: *Encuentro de sensibilización en Educación Menstrual con Perspectiva de Cuidado*



Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao Granda el 20 de octubre del 2025 en la Institución Educativa Distrital Jose Acevedo y Gomez.

Semillas de luna, memorias vivas en cuerpo-territorio: Se busca contribuir a la apropiación del Parque Ecológico Entre Nubes Sur Oriental como un escenario artístico y comunitario, mediante talleres de herbolaria y procesos de creación plástica inspirados en plantas medicinales, con el propósito de constituir alternativas de cuidado del cuerpo femenino, el diálogo intergeneracional y la resignificación del cuerpo-territorio como espacio de memoria y autonomía. Con esta propuesta el Colectivo se postuló el mes de octubre del 2025 en la convocatoria “Beca más cultura local para la localidad de San Cristóbal”. Se comparte el link de la video propuesta: https://www.youtube.com/watch?v=X4Gm4qBdlXo

Siembra de luna: Performando el cuidado. Es una obra colectiva de mujeres que encarna el ritual de la Siembra de Luna, ofrenda de sangre menstrual a la tierra como acto de cuidado, conexión y sanación. Como se mencionó con anterioridad en el capítulo uno, esta propuesta se ha presentado en espacios académicos.

El tendedero común: Es un apuesta escénica que busca sacar a la luz la menstruación que se oculta, que permanece silenciada e invalidada por la sociedad, cargada de estigmas e imaginarios de suciedad. Esta performance entrelaza la acción de bordar como práctica amorosa, meditativa y de introspección. Las prendas utilizadas, en especial los cucos, evocan lo íntimo y lo oculto, aquello que culturalmente se lava a escondidas, sobre todo si está manchado de sangre menstrual.

Figura 6: *El tendedero común*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 26 de junio del 2025 en la realización del Performance "El Tendedero Común" en el seminario de Comunicación y Creatividad del III semestre de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva.

Se invita a los asistentes a leer sobre las narrativas de cuerpos menstruantes de las tres representantes del Colectivo, las cuales se encuentran colgadas en el tendedero, luego se les solicita que escriban en frases como ha sido su experiencia con la menstruación, indiferente género, se les pide colgar esta vivencia en el tendedero, buscando que se convierta el encuentro en un espacio de reflexión al cuestionar lo que se asume como normal.

Dispositivo del reflejo: Es una instalación artística y activista creada con la intensión de generar conciencia sobre los efectos de enfermedad y contaminación en la salud del cuerpo menstruante y el cuerpo territorio, se visibiliza una política de muerte por parte del sistema capitalista hegemónico al imponer y normalizar el uso de dispositivos para recoger la sangre menstrual como la única y mejor opción de higiene. De esta manera, las propuestas descritas con anterioridad han permitido reconocer y validar el interés de la otra al generar proyectos en comunidad construyendo tejido social y fomentando la confianza mutua en el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva.

Caracterización de la población e instrumentos utilizados para la recolección de información

En este apartado se abordarán los elementos contextuales de la investigación del lugar y las participantes, su caracterización y criterios de selección de la muestra. Así como los instrumentos utilizados para recolectar la información.

Camino de la Serpiente: Territorio de Siembra de Luna: El parque Ecológico Entrenubes es el lugar de estudio donde se desarrolló este proceso investigativo, fue el territorio elegido por un grupo de mujeres que iniciaron la Siembra de Luna hace once años, un espacio en el que las

participantes de esta investigación han tejido experiencias sagradas que surge en lo individual para luego convertirse en una fuerza colectiva.

> Entrenubes es un parque Ecológico Distrital de Montaña, localizado en el extremo suroriental de Bogotá y forma parte del grupo de cerros y montes que como estribaciones de la cordillera oriental de Los Andes…Está conformado por los cerros de Guacamayas, Juan Rey y Cuchilla del Gavilán, de las localidades de Rafael Uribe, San Cristóbal y Usme; cuenta con una extensión de 626 hectáreas y un perímetro de 30 kms. Según la Secretaria de Ambiente (s.f) (https://www.ambientebogota.gov.co/parque-entrenubes).

El camino de la Serpiente es el nombre que las representes del Colectivo D.T.S.V le asignaron al territorio de Siembra de Luna, su ubicación está dentro del parque a 28 metros de la entrada principal, en el barrio el Triunfo, en la carrera 3 este # 50 - 00 Sur. El Camino de la Serpiente presenta una ubicación estratégica, no está a la vista de todos los visitantes del parque, se debe caminar un promedio de 18 minutos, pasando por la segunda administración, internarse en el bosque de la montaña, como si se tratarse de un tesoro que no todo el mundo puede encontrar, la vegetación se encarga de resguardar y proteger nuestro espacio de Siembra de Luna, un lugar que se concibe como sagrado por parte de las representantes del Colectivo.

Figura 7: *Árbol Urapán. El primer lugar de Siembra del 2014 al 2017*



Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao Granda el 15 de diciembre del 2025 del Urapán, árbol ubicado en el Parque Entrenubes Sur Oriental. Al lado de este árbol se realiza Siembra de Luna los primeros tres años, del 2014 al 2017.

En los once años de Siembra de Luna se han presentado movimientos del lugar de siembra, del 2014 al 2017 mi madre y yo iniciamos el ritual al lado del árbol Urapán, (su nombre es la derivación de Uruapan del estado de Michoacán de México, de donde es nativo), por la composición natural del cuerpo de la montaña, en este punto el suelo es en su mayoría inclinado, el espacio para sentarse o caminar es mínimo por lo que en cada encuentro debíamos permanecer en quietud. Durante este periodo mi padre y hermano en los recorridos que hicieron en la montaña por sus entrenamientos, reconocieron un terreno que estaba dispuesto de forma circular a dos metros del Urapán, al verlo supieron que ese espacio era justo lo que

necesitábamos por lo que nos invitaron a conocerlo y desde entonces, del 2017 al 2025, nos sembramos, cultivamos y cosechamos en este espacio, el Camino de la Serpiente.

Figura 8: *El Camino de la Serpiente. Territorio de Siembra de Luna del 2017 al 2025*



Fuente: Registro fotográfico: Valentina Isaza en el año 2023 en el Camino de la Serpiente, realizando siembra de un árbol "Corono Espinoso" en memoria de mi abuela materna quien falleció en el 2023.

Este registro fotográfico corresponde al ritual de Siembra que se realizó para conmemorar la vida de mi abuelita materna quien falleció en el 2023, el propósito fue sembrar un árbol, Corono Espinoso, en su memoria, se dispuso en el centro del círculo, los elementos que acompañaron la ofrenda fueron granos de arroz, flores y mazorcas.

Invito al lector a detallar las características del espacio que se puede observar en la imagen, el territorio presenta una disposición circular por una pared de tierra la cual está cubierta de pasto y raíces, el piso presenta algo de inclinación y es continuo, es decir, en el centro está el Corono Espino, no hay más intervenciones. Estas características corresponden a lo que fue el Camino de la Serpiente desde el 2017 hasta junio del 2025, luego surge la transformación de este territorio que no sólo da cuenta del cambio de un espacio, se encontró que existe una correlación directa entre la transformación de la subjetividad de las mujeres que realizan la Siembra de Luna, la relación entre ellas y del territorio de siembra, este hallazgo se analizará en el siguiente capítulo.

Para dar cuenta de los criterios de selección del lugar de estudio y de la muestra en este proceso investigativo se partió de las categorías conceptuales y de los objetivos de la investigación. En este marco, el lugar elegido fue el Camino de la Serpiente, territorio donde se realiza la Siembra de Luna. Mi doble condición de representante del Colectivo e investigadora me permitió reflexionar sobre cada experiencia y considerar cómo estas podrían configurarse como prácticas de cuidado socioemocional en el cuerpo de cada participante.

Muestreo propositivo: “Este tipo de muestreo permite elegir los informantes en función del tipo. Por ejemplo, si el tema es sobre sujetos discapacitados varones de la tercera edad, se eligen sujetos con esas características. Para hacer uso de este muestreo los sujetos deben ser raros de encontrar. Se buscan fenómenos raros que se dan en ciertas condiciones, o que se sitúan en ciertas fases. El proceso de este muestreo es: a) selección de los informantes según el conocimiento del tema, b) identificar quienes tienen un conocimiento particular del tema. En una segunda y

tercera fase buscan las características atípicas de los informantes" (Mendieta, 2015, p. 114).

La técnica de muestreo que se utilizó en esta propuesta es propositiva con los diseños de caso crítico por que se centró el interés en las seis representantes del Colectivo DTSV, de las cuales se contó con un conocimiento previo de su trayectoria, participación y experiencia. De caso revelador y de colección completa porque se tuvo en cuenta que las participantes fueran las fundadoras y representantes del Colectivo, es decir, las líderes de esta comunidad.

Son seis las mujeres participantes, se eligieron por su trayectoria y experiencia en el Colectivo, cada una cuenta con un rol acorde a su interés y conocimiento previo en el que se encargará de realizar actividades específicas en el desarrollo de la Siembra de Luna, conviene aclarar que en el capítulo III se explica cada rol: Nancy Quintero Cantor (La matriarca que da el ejemplo desde el sembrar y cultivar), Nazly Henao Granda (La chica de la armónica), Aluna Ixmucan Torres Henao (La pequeña ilustradora y la nueva semilla del linaje), Frella Valentina Isaza Polan (Artista del tejido y la música), Maria Sadit Quintero Cantor (Mayora, acompañante de Siembra de Luna) y Nadia Torres Quintero (Mujer Sangretierra). En cada mujer hay una historia, experiencias que han conformado saberes individuales y colectivos, encuentros que se tejieron en juntanza con un propósito en común permitiendo, así, la consolidación de un Colectivo de mujeres que proponen la Siembra de Luna como una práctica de cuidado socioemocional del útero, de la otra y de la tierra.

Los diseños propositivos están organizados en cuatro subconjuntos, a continuación se cita la definición pertinente para este estudio: "Caso crítico, está integrado por los diseños que

centran su interés en el caso mismo o en un grupo específico de casos, este requiere un conocimiento previo de las dimensiones que lo hacen crítico, de caso revelador, de casos políticamente importantes, y de criterio o de colección completa que busca incluir a todos aquellos que cumplan con determinado criterio" (Martínez, 2012, p. 616).

La técnica de muestreo que se utilizó en esta propuesta es propositiva con los diseños de caso crítico por que se centró el interés en las seis representantes del Colectivo DTSV, de las cuales se contó con un conocimiento previo de su trayectoria, participación y experiencia. De caso revelador y de colección completa porque se tuvo en cuenta que las participantes fueran las fundadoras y representantes del Colectivo, es decir, las líderes de esta comunidad.

Con respecto al número de participantes, no se busca la representatividad estadística, es decir, generalizar resultados a una población amplia, sino la transformación social y la profundización del conocimiento dentro de una comunidad específica, es decir, analizar cómo la Siembra de Luna podría constituir una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino de representantes del Colectivo D.T.S.V[4]:

> El concepto de representatividad subyacente en las muestras cualitativas implica, no la reproducción en cantidad y extensión de ciertas características poblacionales, sino la reconstrucción de las vivencias y sentidos asociados a ciertas instancias micro sociales. La representatividad de estas muestras no radica en la cantidad de las mismas, sino en las posibles configuraciones subjetivas (valores-creencias-motivaciones) de los sujetos con respecto a un objeto o fenómeno determinado. Se pretende, a través de la elaboración de ejes o tipologías discursivas, la representación socio-estructural de los sentidos

[4] Nombre del Colectivo: Diosa Tierra-Sangre Viva

circulantes en un determinado universo y con relación al tema a investigar. (Rocha, 2016, p. 130).

¿Quiénes somos las representantes del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva?

La caracterización de la población se desarrolla de acuerdo con el diseño de campo descrito previamente: etnográfico para cinco de las participantes y autobiográfico para la sexta, quien es a la vez participante e investigadora. Mi narración surge de la metamorfosis de un cuerpo menstruante colonizado a un cuerpo Sangretierra. Este proceso da cuenta de once años de Siembra de Luna, una práctica espiritual que me atraviesa como mujer, hija, madre, hermana, compañera de vida e investigadora, donde la autora, la narradora y el personaje principal coinciden.

Figura 9: *Nadia Nathalie Guirnalda Torres Quintero. Mujer Sangretierra.*



Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao Granda el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Al pensar en la posibilidad en realizar estudios de posgrado estaba la opción de enfocarme en el área organizacional en la que cuento con once años de experiencia como psicóloga en procesos de selección de personal por competencias, formación y desarrollo en el área de Talento Humano, la decisión de dedicarme a laborar en esta área fue económica, al graduarme mi prioridad era contar con la estabilidad laboral y económica, decisión que no lamento porque los conocimientos adquiridos me han permitido alcanzar mi propósito inicial.

En el año 2022 surge el deseo de explorar los procesos sociales y educativos, por lo que decido buscar una Maestría que permitiera adentrarme en estos mundos. Oportunidad que surge en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas en el año 2024, en los campos de formación en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva, y en la sublínea de investigación Construcción de Sujetos y Ciudadanías en los procesos socioafectivos, veo la posibilidad no sólo de formarme académicamente en estos enfoques, sino que además, traer una práctica personal, espiritual, la Siembra de Luna como una propuesta de investigación: la Siembra de Luna podría constituir una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino para el desarrollo humano y la construcción de ciudadanías.

La Siembra de mi Luna inicia como un acto intuitivo, surge de la necesidad por descubrirme y asumirme de otras formas, una fuerza que me impulsó a emprender una búsqueda entre los caminos de las montañas surorientales Entrenubes, antes que en el 2003 la Alcaldía de Bogotá lo declarará como parque ecológico, en el año 1995 a mis 9 años, ya recorría sus paisajes, caminatas de dos horas, jugar a las escondidas, volar cometa, jugar futbol, en esas montañas he crecido, compartido en familia, con amigas y amigos ,mágicos momentos y es por ello que es un territorio sagrado para mí, un espacio donde me Sembré para Renacer. Para asegurar la salud y la fortaleza de una planta, es esencial examinar sus raíces. Para comprender el porqué de mi

proceso de transformación y darle inicio, fue preciso volver a la fuente: reconocer la infancia de mi madre y mi padre.

Nancy Quintero Cantor: La infancia de mi madre

Mi madre la menor de seis hijos, mi abuela una mujer que debió asumir la responsabilidad de sus hijos sola porque mi abuelo decidió irse con otra mujer, abandonando su familia. La historia de mis abuelos maternos está mediada por violencia y maltrato, por lo que la partida del abuelo no fue dolorosa para mi abuela, lo realmente difícil fue la crianza de sus tres hijas y tres hijos.

Decide internar a su hija mayor, la otra hija trabaja cuidando una bebe de una señora que vivía al lado por lo que la hija menor, mi madre, una niña de 4 años debía quedarse sola. En la década de los setenta mi abuela trabajaba como vendedora informal en el centro, su horario era extenso, salía a las 9:00 am y regresaba a las 8:00 pm, tiempo en el que mi madre permanecía sola más de diez horas diarias por lo que un día decide, sin decirle a mi abuela, irse detrás de ella y mirar que bus tomaba y a donde se bajaba. La primera vez que mi madre lo hizo mi abuela le dice entre asustada y sorprendida:

"Ay Dios mío, ¿usted qué hace aquí?, ¿quién la trajo?, ¿pasó algo?". y mi madre asustada al pensar que mi abuela la iba a castigar, le respondió: "Nadie me trajo, yo me vine sola, la seguí hasta acá porque no quería estar más tiempo sola" (Nancy Quintero Cantor, comunicación personal, 18 de noviembre, 2025).

Con el tiempo, que mi madre llegara sola a donde trabajaba mi abuela se volvió costumbre, mi abuela cansada de pedirle a mi madre que no hiciera eso porque para una niña de

4 años tomar bus sola hasta el centro era peligroso, terminó aceptando el reclamo de su hija menor, permitiendo que la acompañara todos los días a trabajar.

Mi madre, como toda niña, quizá, no creía en los peligros, solo quería estar con mi abuela. Pero la rutina sería irrumpida por una desgracia, una noche, como era de costumbre mi madre esperaba que mi abuela terminara su turno de trabajo, eran las 6:00pm y mi madre se encontraba a una cuadra de distancia de mi abuela mirando sobre la acera de la calle la vitrina de un almacén, a lo lejos vio que se acercaban tres hombres pateando un tarro, caminaban con afán y se detuvieron cerca a mi madre, los tres hombres salieron corriendo, mi madre con curiosidad decide acercarse a aquel tarro y se percató que salían chispas de fuego del recipiente y luego un humo que la adormeció, al querer alejarse sintió que su cuerpo no respondía con la velocidad que necesitaba, se sintió pesada y lenta, giró su cuerpo para alejarse de aquel objeto, alcanzó a dar unos cuantos pasos pero al girar de nuevo la cabeza para mirar de nuevo el tarro una explosión la lanzó con fuerza de espalda hacia el piso, al levantarse se percató que tenía mucha sangre en la camisa y le dolía mucho la pierna.

Mi abuela al escuchar la explosión y darse cuenta que su hija estaba gritando y llorando salió corriendo a ayudarla, en medio de la desesperación tomó un carro y la llevó al hospital. Cuando mi madre despertó mi abuelita le explicó lo que había pasado, la explosión de una bomba le arrebató uno de sus ojos, dejándola con uno solo. Fue víctima de un atentado, por esta época la corrupción y el conflicto armado se incrementó a nivel nacional con la aparición de grupos guerrilleros y paramilitares. Para una niña aceptar la pérdida de la vista y la afectación de su estética fue muy difícil, un proceso que tuvo que asumir sola porque mi abuela no tenía los medios para pagar el acompañamiento psicológico que se requiere en estos casos.

Después de este accidente a mi madre le costó mucho recuperar su autoestima, se sintió rechazada por los compañeros del colegio, utilizaba su cabello como cortina para tapar la mitad de su rostro, perder su ojo no solo afectó su capacidad visual, también le afectó su capacidad para relacionarse con los demás, su amor propio, confiar en sí misma, perder su ojo como resultado de un atentado vandálico es otro de los hechos violentos que marcaron la infancia de mi madre con dolor y sufrimiento. Lo que me hace preguntar, ¿por qué tuvo que asumir una vida violenta?

A su corta edad, al igual que sus hermanos, no hubo mucho tiempo para disfrutar de su infancia, de hecho, en esta época para la población de estratos uno y dos, los niños eran pequeños adultos, mi madre comienza a trabajar a los nueve años cuidando abuelos y haciendo oficios generales, estudió hasta quinto de primaria, no le interesó continuar porque su prioridad era tener dinero para lo que se necesitará en la casa y ayudar a mi abuela. A los 15 años conoce a mi padre, un hombre de 22 años, se enamora y queda embarazada de su primera hija a los 19 años.

La relación de pareja entre mi madre y mi padre estuvo mediada por la violencia, el maltrato físico y psicológico, infidelidad de parte de mi padre. Una relación de muchos conflictos que decidieron sostener por más de 30 años. Y al preguntarle a mi madre por qué decide soportar y continuar con una relación conflictiva con mi padre su respuesta es:

“Por mis hijos, yo no iba a permitir que la ausencia de un padre dañara su infancia, a mí me hizo mucha falta mi papá, creo que si él hubiera estado con nosotros, nos hubiera cuidado, con mis hermanos no hubiéramos sufrido tanto dolor”. Como pareja su papá no cumplió, no fue un buen esposo pero como papá no tengo queja, siempre estuvo con ustedes, los ama y les

acompaña en cada momento". (Nancy Quintero Cantor, comunicación personal, 18 de noviembre, 2025).

Isaac Torres Pérez: La infancia de mi padre

Mi padre es el noveno de los 12 hijos de mi abuela, una mujer que dedicó su vida a la crianza de sus hijos y el cuidado de mi abuelo. Mi abuela y abuelo estuvieron juntos hasta su muerte, como nieta no supe de infidelidades en su relación. Mis abuelos se conocen en Facatativá, mi padre nació en el Hospital de San Rafael de Facatativá, mis abuelos se mudaron a Mosquera, donde mi abuelo había comprado un lote grande y construido su casa. Mi abuelo era un hombre de muchos oficios. En el ferrocarril sufrió un accidente que le costó el dedo pulgar de la mano izquierda, pero se recuperó. Sabía de construcción, carpintería y era un hábil artesano del calzado. Sin embargo, desde muy temprano recuerdo que él y mi madre tenían un don especial: la sabiduría para curar y hacer sanaciones.

Figura 10: *Isaac Torres Pérez. La infancia de mi padre*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Todo cambió en 1970. Un mal negocio dejó a mi abuelo sin nada por lo que debe trasladarse con su familia al barrio Santa Inés en Fontibón. Fue una época difícil: mi abuelo sufrió un accidente, le deben realizar una cirugía de rodilla y mi papá, que cursaba segundo de primaria, fue enviado a los Llanos Orientales durante las vacaciones. A mi padre se lo llevaron en 1970 y no regresó hasta 1975. “Fueron cinco años duros para un niño de 10 años: lejos de mamá, vulnerable y expuesto a maltratos, aprendí a la fuerza a cocinar, lavar, sembrar y arriar ganado” (Isaac Torres Pérez, comunicación personal, 18 de noviembre, 2025).

Mi padre al regresar, busca a su familia. Decide buscar primero a su hermana Miriam y luego se reúne con mi abuela y abuelo en el barrio Altamira, en Bogotá. Vivían en condiciones muy precarias, en un sótano con piso de tierra y sin servicios. Trabajó en construcción, lustrando zapatos y vendiendo almojábanas en la calle, huyendo a veces del trato pesado de la familia. Finalmente, con la ayuda de su hermana Miriam, mi padre entró de ayudante en una mueblería. Allí, hacia 1977, aprende el oficio que marcaría su vida: carpintería, ebanistería y pintura. El tiempo pasó, mi padre conoce a la madre de su primer hijo, relación que no prospera por lo que se separan, tras esta ruptura mi padre regresa a vivir con mis abuelos. La relación de mi padre con mi hermano no es la mejor, debido a los desacuerdos y conflictos con la mamá de mi hermano mi padre deja de visitar a mi hermano por varios años.

Mi padre finaliza su relato diciendo: “Al mirar atrás, entiendo que la rigidez de mi padre fue su manera de guiarnos en medio de la pobreza, aunque me hizo falta su amistad y comprensión sobre lo que viví en el Llano. Mi madre, por su parte, siempre tuvo su mágica manera de ser. Al final de sus días, ambos encontraron éxito y reconocimiento dedicándose a la curandería por todo el país." (Isaac Torres Pérez, comunicación personal, 18 de noviembre, 2025)

Este despertar de memoria me ha llevado a identificar un patrón que coincide en cada historia y, en un acto de libertad y conciencia, declaró mi renuncia a esta sombra: Esta es una breve descripción de la infancia de mi madre y padre, una historia marcada de abandono, negación, violencias y dolor el cual aceptó como algo que fue, que quedó en el pasado y no estoy obligada a repetir. Renuncio a las cargas de dolor y violencia que se habían instalado y perpetuado en mi árbol familiar, porque merezco y puedo continuar este tejido desde el amor, el respeto y la comprensión. Por mí, por mi hijo, por mi madre, por mi padre, por mis abuelas,

abuelos, ancestras, ancestros, porque quiero y puedo, decidí ser semilla de cambio y transformación.

A mis 40 años estoy huérfana de abuelos maternos y paternos, los extraño, quisiera poder regresar el tiempo para conversar, compartir un café, conocer más de sus dolores y angustias. Con gratitud y profunda admiración les recuerdo, por la crianza de mi madre y padre. Con cada Siembra de Luna, reafirmo mis raíces en el territorio que me vio crecer, me siembro con amor para cosecharse en el respeto y la confianza. Me acepto en este tránsito, con mis dudas y mis errores, reconocerme en mi naturaleza es verme con sinceridad y certeza, comprender mis ritmos, mis ciclos y los cambios energéticos que me contienen.

Vivo hace 6 años en el barrio Providencia de la localidad 18 Rafel Uribe Uribe, en un apartamento propio con mi hijo, compañero de vida y una Husky Siberiana. Nací en Bogotá el 06 de diciembre de 1985. Mi madre se había separado de mi padre porque él no quería hacerse cargo de hijos, le pidió a mi madre abortar y su respuesta fue “es mi hija y yo me puedo hacer cargo de ella con o sin usted”, al verse mi madre sola habló con uno de sus hermanos y le pidió que le diera techo mientras nacía su bebe y a cambio le haría el aseo y cuidaría de sus hijos, en ese entonces tuvo que soportar humillaciones y desavenencias.

A los 7 meses de embarazo mi padre busca a mi madre pidiéndole perdón para que puedan estar juntos de nuevo al comprender que su esposa e hija son lo más importante para él. Mi madre acepta y decide regresar, luego de mi nacimiento los médicos le advierten que si quedaba embarazada pronto (en el transcurso del primer año) el bebe podría presentar malformaciones, y como si se tratara de un presagio ,mi madre queda embarazada a los dos meses de mi nacimiento, el miedo, la inseguridad y su situación económica le hace tomar la

decisión de abortar, decisión que la dejó marcada para toda su vida, la experiencia de someterse a un legrado uterino además de dolorosa y cruel generó en ella culpa y resentimientos.

Como hija única hasta los 8 años, fui la niña consentida, la atención de mi madre y padre eran solo para mí, juntos se esforzaron por darme lo mejor, como hija disfrute y sentí su amor incondicional. Sin embargo, no fue fácil ser testiga de todos sus conflictos de pareja, ver llorar y sufrir a mi madre por las faltas de mi padre, las peleas aunque eran constantes nunca me acostumbre a ellas, ver que el respeto, la armonía y la tranquilidad eran difícil de lograr en la rutina familiar me hacían sentir incompleta y con la necesidad de alejarme.

Al llegar mis dos hermanos tuve que asumir la responsabilidad de cuidadora, una niña responsable de un bebe, luego una adolescente responsable de un bebe, por ser hermana mayor mi deber fue estar pendiente de los cuidados de mis dos hermanos menores. En la medida que fueron creciendo con mis hermanos nos hicimos amigos y cómplices, en medio de las diferencias hemos sabido entendernos.

El primer encuentro con mi luna, fue en el año 1999, tenía 14 años y era estudiante de noveno grado, la mañana transcurría sin novedad en un colegio público ubicado a tres cuadras de la casa, tomaba clase de artes, una de mis materias favoritas donde exploré con pasión la danza, mientras la profe explicaba lo que se realizaría, sentí que algo bajo de repente mojando mis interiores, extrañada fui corriendo al baño y sin esperarlo era una mancha roja la cual generó emociones de miedo, asco e inseguridad, no tenía nada que ponerme, ni con que cambiarme, al regresar al salón sentía que todos me observaban, burlándose y hablando de lo que me está ocurriendo, conté los minutos para que se acabara la jornada y salir corriendo a casa, necesitaba cambiarme y sentirme segura.

Llegué a casa, donde aún residen mis padre, buscando a mi abuelita y a mi madre para saber que hacer, mi madre me miró y me dijo: “hija ya eres toda una mujer, ahora debes cuidarte de no quedar en embarazo pronto, debes ocuparte de tus estudios primero, te voy a enseñar cómo usar las toallas higiénicas”, mi abuelita añadió “mija tenga en cuenta mi ejemplo, yo me embaracé muy joven, me quedé sola criando varios hijos y eso es muy duro, se tiene que cuidar”.

Mi padre me dijo “Sumercé está para grandes cosas, no asuma responsabilidades de hijos pronto, preocúpese por su futuro”. Estos consejos dados desde su experiencia, amor y preocupación por su hija mayor los escuché y agradezco profundamente porque fue esa palabra la que me permitió tomar decisiones con responsabilidad sobre mi maternidad.

El acompañamiento médico en citología y planificación familiar orientó la adopción de métodos que sometieron mi cuerpo a un desequilibrio hormonal y a rutinas de higiene que buscaban ocultar, recoger y desechar la expresión vital del útero. Los elementos que usé durante 15 años para recoger mi luna fueron los tampones, las toallas higiénicas, y protectores diarios, siendo los dos últimos los utilizados con mayor frecuencia. Los métodos anticonceptivos que acepté usar durante 10 años fueron la píldora, la inyección y 6 años de uso del dispositivo intrauterino (DIU) de cobre, el cual elegí a mis 34 años por no contener hormonas.

El uso de estos elementos y dispositivos resultaron, en retrospectiva, en una violencia ejercida sobre mi cuerpo. Esta insensibilidad y enajenación, impuesta por el sistema hegemónico y patriarcal, fue asumida y aceptada de manera acrítica por mí y para mi cuerpo.

En el año 2012 a mis 26 años recibí una invitación por parte de una amiga que quiero mucho y confío, a puertas de mi graduación como Psicóloga en la Universidad el Bosque decidí tomar Yagé con una comunidad Cofán, en este encuentro recuerdo las palabras de mi compañera

de toma: “muchas personas toman una sola vez, agradecen la experiencia y no vuelven, habemos otras personas que nos quedamos, cada quien decide qué camino tomar” (sic), esta afirmación que parecía un presagio me hizo preguntarme ¿cuál sería mi camino?.

Para asistir a la ceremonia tuve que cumplir con algunas recomendaciones de preparación, en mi dieta como: no comer carnes rojas, no consumir ají, leche y no tener relaciones sexuales por lo menos una semana antes de la ceremonia, no estar en embarazo y no estar con luna. En este momento, no pregunté por qué no se debería tomar Yagé estando en luna, fué luego que me explicaron que manejar la energía de la sangre menstrual para los Taitas (abuelo encargado de dar el Yagé y liderar la ceremonia espiritualmente) no es fácil, no son energías compatibles.

Me tomé una sopa de pasta, buscando cumplir con las recomendaciones. Una vez llegué al lugar de la toma, sentí miedo, no sabía que me esperaba en ese encuentro. La recomendación de parte de mi compañera de toma fue no irme lejos, teniendo en cuenta que estaba en una finca, en la noche podría tropezar con algo o necesitar ayuda por lo que era importante estar en el centro ceremonial.

Al recibir la primera totuma sentí el frío de la bebida, un sabor amargo con algo de plantas, casi que de inmediato sentí inflamación estomacal, pasada una hora, sin darme cuenta, empecé un diálogo conmigo misma, fue como mirarme al espejo desnuda con mis pensamiento, puede sentir y ver mis miedos, dudas, inseguridades, los vi con tanta claridad que el llanto fue mi primera reacción y luego, vomité, fui al baño, fue como si me sacudieran, me despojé de muchos prejuicios y agradecí por lo que descubrí. Esa noche significó un reencuentro con aquella mujer que había olvidado por el afán de cumplir con el perfil de la mujer ideal.

Al llegar a casa les conté a la familia mi experiencia, los animé a asistir y aceptaron la invitación, luego de asistir a tres tomas diferentes, a la cuarta toma asistí con mi madre, padre y hermanos. Fue una experiencia reveladora para cada uno, desde entonces las prácticas espirituales en la familia están mediadas por las plantas medicinales como el Yagé, el mambe, el tabaco, el ambil y el rape.

En una de las ceremonias de ese primer año conocí a mi compañero de vida, el hombre con el que me casé y decidí embarazarme. Sin pensarlo, ni buscarlo, en plena chuma y con la fogata en medio de los, lo vi sentado con su frente casi que tocando sus rodillas, sin saber cuál sería su respuesta decidí acercarme con una cobija y se la puse en la espalda, ese fue el inicio de una relación de 12 años, en la que nos hemos acompañado. Como pareja hemos enfrentado pruebas difíciles, entre ellas una separación de dos años de la que estábamos convencidos, no íbamos a continuar.

Los dos años de separación fueron un lapso de aprendizaje único el cual agradezco porque ahora entiendo cuanto lo necesitaba. Ese momento de crisis me llevó a cuestionarme sobre lo que era como mujer, por que existía afán en encontrar el amor que necesitaba en otras personas, concentraba toda mi energía y atención hacia afuera, olvidando lo importancia de cuidar de mí, no veía la opción de aperturar espacios que permitieran reconocerme desde el amor propio y la creatividad, no sabía cómo, ni qué hacer, pero en mi había un vacío, un inconformismo en lo que me había convertido, me negaba a ser una mujer triste y conformista.

Mi hijo anunció su llegada a las once de la noche el 09 de julio del 2014, las contracciones eran suaves pero constantes, mi hermano me acompañó tocando su armónica, prendimos una vela y quemamos incienso para armonizar mi pensamiento y disponer mi energía

para la llegada de mi bebe. Mientras la noche avanzaba y los dolores aumentaban, me toqué la pancita y le dije a mi hijo “mi amor sé que me escuchas, sé que al igual que yo estás asustado, quiero que sepas que no estás solo, juntos lo vamos a lograr, muchas personas te estamos esperando, anhelamos tu llegada, todo saldrá bien”.

Su nacimiento fue parto natural, al nacer mi hijo, nació una esperanza en mí, la fuerza que necesitaba para continuar. Una vez cumplí mi dieta retomé las ceremonias de Yagé, cada quince días asistía a Sabaneta Cundinamarca a tomar, necesitaba fortalecer mi pensamiento, orientar mi camino y en esa búsqueda me pregunté ¿por qué no me he dado el valor que me merezco?, ¿en qué momento me olvidé?, le pedí al espíritu del Yagé que me permitiera entender que debía hacer para encontrarme.

Ante mi petición, una semana después de esa toma, sentí el llamado de los cerros orientales, le dije a mi madre “es importante que me acompañes este fin de semana a entregar mi sangre menstrual a la tierra, con un tono un poco desconfiado me responde mi mamá, “mija no le comprendo, ¿para qué quiere hacer eso?”, “madre confía en mí", le respondí, “vamos a agradecer a la tierra por nuestra fuerza femenina”.

En primer lugar de siembra cerca de un árbol que se llama Urapán, durante un año estuvimos con mi madre haciendo la siembra. Tiempo en el que conversábamos de la importancia de agradecer por nuestra existencia, la necesidad de darnos nuestro lugar y tomar decisiones pensando en nuestro bienestar. Entonces, comprendimos que ese era nuestro espacio, el momento para y por nosotras, generar ruptura en la rutina donde era imperante atender nuestras necesidades, escucharnos, pensarnos, buscando la solución ante diferentes situaciones que nos aquejaba.

Fue una práctica que unió a dos mujeres, madre e hija , con un mismo propósito, sentir y pensarnos desde el amor y la aceptación, reivindicarnos con nuestro centro de poder y su manifestación de vida, el útero y la sangre menstrual. Este fue el inicio de la siembra de mi luna, una práctica que transformó mi subjetividad, inicié una relación con mi útero de respeto, rompí las imposiciones del sistema que me impedían ver estas posibilidades, al sembrar mi luna comprendí que esta práctica es en sí un acto de amor y cuidado, es un reconocimiento y resignificación con mis ancestras y con las mujeres que transitamos este camino, aquellas con las que tejemos amistad, compañía, sororidad. Es un acto de amor y gratitud con la madre tierra como dadora de la vida en todas sus dimensiones, por ser el huevo cósmico de la creación.

Después de dos años de estar separados, decidí darme la oportunidad de convivir con mi esposo, sabiendo que era la persona con la quería compartir una vida en familia y la importancia de que mi hijo viviera con su padre, un padre que a pesar de nuestras diferencias en pareja siempre estuvo para nuestro hijo incondicional, atento a sus necesidades y con la disposición y el amor para compartir con su él. Al regresar, sabía que solo teníamos dos opciones, podría funcionar o no.

Mi hijo cumplió once años el 10 de julio del 2025, se graduó de quinto de primaria, es un niño que le encanta el dibujo, le cuesta perder, si las cosas no salen como él espera es difícil aceptarlo. En nuestra familia la prioridad es el respeto y la compresión, por lo que escucharnos y llegar a acuerdos es importante. Con nuestro esposo tenemos un acuerdo que hemos respetado y nos ha permitido superar muchas dificultades, las groserías y la violencia no es una opción, si estamos molestos y sentimos que no lo podemos controlar salimos de casa y hablamos en otro lugar. La violencia es parte de ese linaje al que decidimos renunciar. En casa los oficios son

asignados de manera equitativa, indiferente al género, ellos y yo, estamos en capacidad de realizar las tareas.

En principio los encuentros con las mujeres del colectivo fueron motivo de pelea con mi esposo, casi siempre había reproches de parte de él, ¿por qué debía ausentarme una vez al mes?, por lo que fue necesario conversar sobre lo que significa este espacio para mí y llegar acuerdos para respetar y apoyar estos espacios. La Siembra de Luna es una práctica de cuidado y resistencia, esta práctica atravesó todos las áreas de mi vida, el proceso de transformación ha implicado esfuerzos, sacrificios, dolor y confrontación.

Figura 11: *Nancy Quintero Cantor. Matriarca que da ejemplo desde el sembrar y cultivar*



Fuente: Registro fotográfico : Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Bogotana de 59 años, ha dedicado los últimos 26 años a la venta de productos de cafetería en la plaza de mercado de Paloquemao. Vive en casa propia hace 30 años en el barrio San

Miguel, la Gloria de la localidad cuarta de San Cristóbal. En esa casa nació su tercer y último hijo, cuando llegaron a esta vivienda su hija mayor tenía 9 años y el segundo hijo tenía 5 años.

Su relación con el ciclo lunar comenzó a los 13 años. Cuando manchó por primera vez, se asustó profundamente al ver la sangre; en aquella época la educación era escasa y no entendía qué le ocurría a su cuerpo ni qué debía hacer. En medio de la confusión, buscó un trapo en su casa y esperó a que llegara su madre, quien fue la única que le dio una explicación: "Eso le pasa a todas las mujeres. Ahora va a sangrar todos los meses; me avisa para comprarle unas toallas". Nancy recuerda que aquellas toallas eran más grandes, aunque de un material similar a las actuales. En ese momento decidió no preguntar nada más, sintiendo que no era necesario saber más allá de lo básico.

A los 46 años, Nancy entró en su plenopausia. Durante casi doce meses, experimentó intensos calores corporales y fuertes cambios en su estado de ánimo. Sin embargo, su conexión con lo femenino se transformó en 2011. Por invitación de su hija Nadia, comenzó a practicar en la Siembra de Luna en el Parque Entrenubes desde el año 2014. Nancy es reconocida como una de las fundadoras y representante del Colectivo.

Figura 12: *Nazly Lizeth Henao Granda. La chica de la armónica*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Bogotana de 32 años, vive con su esposo, se dedica al cuidado de sus dos hijos. Vive con su familia en casa de sus padres ubicada en el barrio las Amapolas de la localidad cuarta de san Cristóbal desde el año 1997. Licenciada en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional y una apasionada de la danza, actualmente es bailarina de un grupo de danza africana. Su menarquia llegó a los 12 años; es decir, lleva dos décadas menstruando. Aquella primera vez, Nazly no contaba con información clara. Recuerda que estaba en casa cuando notó el sangrado y, asustada, llamó a su mamá. Ella, manteniendo la calma, le explicó de manera pragmática: “Está sangrando porque le llegó su primer periodo; ya le consigo una toalla y lo solucionamos”. Sin

embargo, no hubo una conversación previa ni contención emocional sobre lo que implicaba convertirse en mujer cíclica.

Su acercamiento al Colectivo se dio tras el nacimiento de su primera hija, Aluna. Durante ese proceso de introspección, decidieron con su pareja sembrar la placenta, por ser parte de su cuerpo y el lugar donde se gestó su hija, en el Parque Ecológico Entre Nubes como un acto de reciprocidad con la vida. Este evento fue un despertar: tras sembrar la placenta, se preguntó qué hacer con su menstruación y surgieron nuevas reflexiones. Así, cuando su ciclo retornó, inició la siembra de su sangre.

Hoy, su relación con el ciclo es de experimentación e intimidad profunda. Nazly se siente perceptiva y acude a su propia energía; cuando menstrua, entra simbólicamente en una "cueva" de introspección para reconocer patrones en su humor y emociones. Gracias al registro cíclico que lleva con el colectivo, ha identificado que sus periodos son regulares (28 a 29 días), con un sangrado indoloro y equilibrado.

"Creo que tengo una relación más sana y amorosa con mi sangre menstrual; he aprendido a conocerme", afirma. Hace siete años realiza la siembra de su luna, es decir, inició esta práctica en el año 2018 , curiosamente, al año de haber iniciado, descubrió que su cuñada y su suegra estaban en el mismo proceso, por lo que las tres decidieron unirse en el año 2019.

Figura 13: *Aluna Ixmucan Torres Henao. La pequeña ilustradora y la nueva semilla del linaje.*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Bogotana de 8 años, vive con su mamá, papá y hermano menor en casa de sus abuelos maternos hace 9 años en el barrio las Amapolas de la localidad cuarta de San Cristóbal. Se encuentra cursando básica primaria. Porta un nombre con fuerza ancestral: para los Kogui, Aluna es la diosa de la creación y el pensamiento; Ixmucané, su segundo nombre, significa Jaguar en maya. Aunque aún no ha tenido su menarquia, se encuentra en un proceso que su madre, Nazly Henao, llama "Iniciación". Aluna ha acompañado a su madre a las siembras de luna desde que

tenía dos años, y participa activamente en los rituales del Colectivo desde hace dos años, en el 2023.

Nazly la mamá de Aluna afirma: El propósito actual es fortalecer la seguridad de Aluna para cuando llegue su primer ciclo lunar. En la entrevista, la niña menciona el miedo y la vergüenza, palabras impuestas socialmente sobre el cuerpo femenino. Nazly trabaja constantemente para deconstruir esto: "Alu, puede que sientas eso, pero el miedo y la vergüenza no te pueden comer, porque tú no eres eso", le dice a Aluna en un tono suave y seguro.

"¿Mamá, y si me llega estando en la escuela, qué hago?", le pregunta Aluna a Nazly y ella responde: Dado que la escuela suele ser un espacio hostil o de control respecto a la menstruación, es necesario preparar un kit de emergencia con toallas de tela, paños, ropa interior de cambio y una toalla pequeña. Actualmente, Aluna ya experimenta cambios físicos, como dolor en las mamas y axilas, lo cual le genera cierta incomodidad.

Desde el Colectivo, hemos pensado en un ritual de iniciación para Aluna, entregándole herramientas de cuidado y respeto. La premisa es clara: menstruar no define "ser mujer" (pues al dejar de menstruar no se deja de serlo), y el tránsito de niña a mujer cíclica debe ser lento, sin afán y sin dejar de ser niña de golpe. Nazly ve en su hija una oportunidad de sanación generacional: "Aluna tiene el privilegio de crecer explorando y sintiendo sin el peso del estigma. Ella es la sanación de mi memoria, la de mi mamá y mis abuelas. Que ella sepa que su placenta está sembrada en el Parque Entrenubes y que su nombre es poderoso, significa que ella pertenece a otra generación. A mí ya no me pesa tanto, pero ella vuela más ligera". Aluna, por su parte, ya tiene una comprensión biológica y espiritual de lo que vendrá, afirma: "En el Colectivo me han explicado que la sangre menstrual o estar en luna se da por el desprendimiento de una telita en el

útero que se vuelve sangre; también hay un cambio de hormonas, porque el cuerpo se está preparando para dar a luz".

Figura 14: *Frella Valentina Isaza Polan. Artista del tejido y la música*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Tiene 23 años, nacida en Bogotá. Vive en el barrio Alquería la Fragua en la localidad de Puente Aranda, en casa de su abuela materna hace 8 años. Su formación académica incluye tres semestres cursados en el programa de Música de la Universidad Pedagógica Nacional. Actualmente, se encuentra matriculada en la Licenciatura en Educación Artística en la Universidad Distrital. Ella está experimentando su ciclo lunar y relata que su menarquia (primera menstruación) ocurrió a los 14 años. En aquel entonces, su conocimiento sobre la menstruación

era limitado; si bien sabía de su existencia como proceso natural, carecía de información complementaria.

Enfatiza que transitó este proceso sin ningún tipo de acompañamiento. Cuando le surgían dudas o experimentaba cólicos y desconocía qué tomar, investigaba a través de internet. Manifiesta que asumió el proceso biológico mensual sin generar mayores cuestionamientos. Desde el 2023, hace dos años, pertenece al Colectivo. Su vinculación se dio por una invitación de su expareja a reunirse con el círculo de mujeres, una propuesta que la motivó a continuar participando.

Figura 15: *Maria Sadit Quintero Cantor. La Matriarca que acompaña las Siembras de Luna.*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre del 2025 en el encuentro de cierre de año realizado en el Camino de la Serpiente.

Bogotana de 60 años. Vive en casa propia en el barrio la Alquería de la localidad Puente Aranda. Actualmente, su sustento económico proviene de la administración de bienes inmuebles (finca raíz). Su menarquia (inicio de la menstruación) ocurrió a los 14 años. Al igual que muchas mujeres de su generación, no contaba con información previa sobre el proceso menstrual. La persona que la acompañó en ese momento crucial fue una amiga, quien le explicó que era un proceso normal y la ayudó a comprar sus primeras toallas higiénicas.

Hace dos años inició su participación en el Colectivo, la hermana Nancy y la sobrina Nadia la invitaron en el 2023 a un primer encuentro y desde entonces participa.

Figura 16: *Mujeres y hombres tejiendo en comunidad un cuidado socioemocional para el Desarrollo Humano, la educación socioafectiva y la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos.*



Fuente: Registro fotográfico tomado el 14 de diciembre del 2025. Gari Muriel, G. (2024) Creaciones telúricas como emanación de las Artes de la Madre Tierra en contextos formativos. Estudios artísticos: revista de investigación creadora, 10(16),60-77- DOI: https://doi.org/10.14483/25009311.21285

El propósito del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder es la creación de un espacio formativo en el que se desarrollen prácticas de cuidado del cuerpo femenino y del territorio al resignificar la relación con el útero como centro de poder energético y la sangre menstrual como fluido vital. La participación es abierta y se establecen relaciones horizontales, lo que implica que el conocimiento de cada persona es valorado y reconocido como único. La transformación que surge al promover una educación menstrual desde una perspectiva de cuidado involucra a hombres y mujeres por igual, sin distinción de género o edad, fue un proceso formativo en el que se invitó a participar: padres, abuelos, compañeros de vida, hijos, nietos, hermanos y profesores. A mediano plazo el colectivo espera contar con el apoyo de la Alcaldía Local y lograr los recursos necesarios para promover esta propuesta en diferentes instituciones: La siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional para el desarrollo humano y la construcción de ciudadanía.

El proceso de recolección de datos para esta investigación acción participativa se seleccionó teniendo en cuenta el objetivo general: Analizar cómo la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva*. Círculo Sagrado y Fuente de Poder. El método como camino a través del cual se estableció la relación entre la investigadora y las participantes para la recolección de información cualitativa fue la observación y la entrevista. Los instrumentos para recolectar y registrar la información fueron el diario de campo, un cámara digital fotográfica, una cámara digital de audio y un celular.

La observación participativa se considera como una técnica que permite el registro de las acciones perceptibles en el contexto natural y la descripción de una cultura desde el punto de vista de sus participantes. Acorde a lo anterior, busqué descubrir el sentido, las dinámicas y el

proceso de la Siembra de Luna de las participantes. La investigadora al ser representante del colectivo ha participado en todo los encuentros desarrollados y fue la encargada de recolectar la información necesaria. Llevé una libreta en la que anoté el desarrollo cotidiano de la investigación durante ocho meses sobre sus percepciones, sentimientos, expectativas, es decir, sus impresiones subjetivas con respecto a los acontecimientos que se experimentaron durante cada encuentro.

La entrevista que se realizó a las participantes fue dirigida, es decir, se diseñó 24 preguntas partiendo de tres elementos: el primero fue el objetivo general de la investigación, el segundo elemento, los tres momentos que determinaron el inicio, transición y consolidación del Colectivo DTSV y por último, la creación de cinco subcategorías en relación a las emociones, experiencias y aprendizajes que las participantes vincularon a la menstruación antes y después de realizar la Siembra de Luna. Las cinco subcategorías son:

1. Caracterización de las mujeres participantes: Quienes somos
2. Emociones vinculadas a la menstruación como producto de un estigma identitario
3. Roles rituales
4. Ritmos y elementos rituales
5. Transformación socioemocional en las prácticas

Las entrevistas dirigidas son semiestructuradas y en ellas se usa una lista de áreas hacia las que hay que enfocar las preguntas, es decir, se utiliza una guía de temas. El entrevistador permite que los participantes se expresen con libertad con respecto a todos los temas de la lista y registra sus respuestas (con frecuencia mediante grabadora. En lugar de hacer preguntas tomadas directamente de un cuestionario, el investigador

> procede a un interrogatorio partiendo de un guion de tópicos o un conjunto de preguntas generales que le sirven de guía para obtener la información requerida. (Monje, 2011, p. 149).

Acorde a lo anterior, propuse un conjunto de preguntas que le permitió analizar si para las participantes la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional de su cuerpo.

El diario de campo le permitió a la investigadora tomar nota de los principales acontecimientos que se presentaron en los encuentros de Siembra de Luna en el camino de la serpiente durante el periodo 2025. Las respuestas de las participantes a las entrevistas dirigidas se grabaron de forma digital para garantizar el registro completo y fidedigno de la información. La grabadora permitió recoger detalladamente la conversación de cada participante permitiendo generar un informe relativamente fiel al original. Las fotografías y videos fueron la documentación de las prácticas de las participantes durante la Siembra de Luna, así como las características del territorio el Camino de la Serpiente las cuales complementaron las notas de campo.

Fases desarrolladas para la sistematización de experiencias del ritual de Siembra de Luna

La sistematización de experiencias me permitió reconstruir y reflexionar a las participantes sobre cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socio emocional de su cuerpo menstruante, por lo que el objetivo de esta sistematización es analizar y comprender el desarrollo de los procesos inmersos en esas experiencias. La trayectoria en el Colectivo DTSV

de las participantes comprende tiempos diferentes lo que implica que cada una apartó desde su experiencia conocimientos distintos.

En este sentido, la sistematización de experiencias permitió a las representantes del colectivo DTSV lograr, según Monje (2011): "a) aprender de las propias realidades construidas en el pasado; b) interaprender en el proceso de análisis a partir de las visiones que se generan sobre la experiencia; c) darle sentido a la práctica, para volverla praxis; d) construir o reconstruir la identidad grupal o colectiva; e) aprender de los problemas y valorar las acciones que dinamizan los procesos; f) volver la acción social una acción política; g) generar nuevas formas de acción colectiva; y, h) construir conocimiento a partir del reconocimiento de los saberes que se dan en la práctica" (p. 80-81).

Con el fin de validar el rigor del proceso, se retoman los principios de la sistematización de experiencias propuestos por Antoni Verger (2007, citado por Monje, 2011). Estos fundamentos permiten contrastar y verificar el cumplimiento de las fases y objetivos trazados en el desarrollo de la presente investigación:

Unidad entre el sujeto y el objeto de conocimiento: Esta sistematización incluye los saberes y sentires de las participantes como representantes del colectivo y practicantes de la Siembra de Luna, es decir, esta sistematización es la materialización de la voz, el sentir, el pensar, el hacer y el saber de cada una de las mujeres que participaron en este proceso.

Conocimiento localizado y orientado a la práctica: La sistematización se desarrolló en el *Camino de la Serpiente*, territorio de siembra, lugar donde las participantes se encuentran una vez al mes para realizar la *Siembra de Luna*. En este entorno situado, se analizó como la Siembra de Luna al ser una práctica espiritual femenina puede constituir una práctica de cuidado

socioemocional del cuerpo menstruante de las participantes, validando sus experiencias desde su realidad contextual.

Historicidad de la interpretación: La sistematización como herramienta política y educativa permitió a las participantes problematizar, concientizar, transformar e incidir: Problematizar determinadas acciones y situaciones, al establecer cuál y como fue la experiencia con la sangre menstrual en la menarquia, las formas de relacionarse con el útero, con la sangre menstrual y qué emociones surgieron. Concientizar a través de la autorreflexión, como la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional de su cuerpo. Transformar las acciones colectivas a partir de esa toma de conciencia, es decir, como la Siembra de Luna género prácticas de cuidado transformando la subjetividad de cada participante, la relación con el territorio, en la organización y acción como colectivo. Por último, incidir en la estructura social desafiando las normas capitalistas y patriarcales al proponer la Siembra de Luna como una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante.

Concepción dialéctica de la realidad: En la sistematización de experiencias se entiende la realidad como un proceso histórico y un proceso en construcción por lo que este proceso fue construido por las participantes de la investigación desde su experiencia. Por tanto, esta sistematización reconoce esa realidad construida y la reconstruye a partir del análisis y la conceptualización.

Siguiendo los planteamientos del maestro Marco Raúl Mejía (2010, citado por Monje, 2011),esta sistematización no se adscribe a un modelo único, sino que transita de manera interrelacionada entre varios tipos. Se asume como una investigación de la práctica, en tanto busca comprender cómo la siembra de luna constituye una práctica de cuidado socioemocional

en el cuerpo menstruante de las participantes, por tanto, se profundizará en aquellas tipologías que resultan pertinentes:

La fotografía de la experiencia: En este proceso de sistematización se cuenta con 240 fotos de los encuentros realizados entre el periodo 2023 al 2025. De acuerdo a su definición, permite una visión descriptiva de la experiencia y responde a preguntas como ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo? y ¿por qué? Sistematización como obtención de conocimiento a partir de la práctica: Las categorías que se construyeron en el momento de la formulación del proyecto de investigación son cuatro: cuerpo menstruante, Siembra de Luna, espiritualidad femenina y cuidado socioemocional. Estas serán contrastadas con las categorías que emergieron de las prácticas, y como resultado de este proceso, se establece una hipótesis con las cuales se elabora teoría.

La sistematización como investigación de la práctica: En esta sistematización, se asume que la subjetividad es valiosa, lo importante en este proceso fue cómo las participantes comprenden y sienten su realidad, es decir, la verdad surgió de la experiencia vivida. La Siembra de Luna es una forma de resistencia, un movimiento político ante un sistema hegemónico y patriarcal que captura el cuerpo menstruante, es un práctica espiritual femenina que promueve prácticas de cuidado del cuerpo menstruante y el territorio de siembra. En esta sistematización, las categorías de análisis emergieron de las ideas más significativas que las participantes aportaron en este proceso.

A continuación se describen los cinco tiempos de sistematización de experiencias que se realizó en este proceso investigativo:

Primero, el punto de partida: La experiencia. Como se mencionó con anterioridad, las seis participantes son las representantes y fundadoras del colectivo, la Siembra de Luna como ritual, los cambios y formas de organizarse como colectivo surge a partir de la experiencia de cada participante. Se cuenta con registro escrito, fotográfico y audiovisual. Segundo, la formulación de un plan de sistematización: En esta fase se desarrolló una matriz en la que se definió el objetivo, analizar cómo la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva*.

La sistematización de experiencias se desarrolló en dos fases y cuatro momentos. Fase uno: La siembra es nuestro cultivo, en esta fase se analizan dos momentos. Momento uno: La Siembra de Luna en el Parque Ecológico Entrenubes. Del trapo a la tierra en el árbol Urapán. Momento dos: De la copa a la tierra. Cambio de territorio de Siembra de Luna. Juntanza con Nazly y Aluna. En la fase dos: cosechando nuestros frutos, en esta etapa se analizan dos momentos. Momento tres: Juntanza con Valentina y Maria. Se propone a la Maestría DHES la siembra de Luna como tema de investigación. Nos consolidamos como Colectivo DTSV. Momento cuatro: Transformación del territorio. Llegada del Tótem. Se nombra el territorio. El Camino de la Serpiente.

El análisis de las narrativas de las participantes se da como una espiral de transformación en la que surgen cuatro subcategorías derivadas de la sistematización de experiencias. Este proceso analítico se articula mediante las dos categorías conceptuales que fundamentan la investigación: el cuerpo menstruante colonizado y la Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante.

La primera subcategoría es caracterización de las mujeres participantes. ¿Quiénes somos?: ¿Cuál es tu nombre?, ¿qué edad tienes?, ¿dónde naciste? , ¿dónde vives?, ¿a qué te dedicas actualmente?, ¿cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo de luna, estás experimentando tus ciclos o estás en plenopausia?), ¿a qué edad inició tu primer ciclo menstrual?, ¿qué información tenían sobre la menstruación?, ¿Alguien te acompaño en este proceso?, ¿hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?

La segunda aborda las emociones vinculadas a la menstruación como producto de un estigma identitario: ¿Qué emociones experimentaste, pensaste y sentiste en tu menarquia? En la tercera subcategoría se proponen los roles rituales: ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?, ¿qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?, ¿qué te movió a realizar esta práctica? En la cuarta, se ubican los ritmos y elementos rituales: ¿Cada cuánto realizas este ritual?, ¿cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?, ¿Qué haces con cada elemento?, ¿Qué significa cada elemento?

Para finalizar, como quinta subcategoría se ubica la transformación socioemocional en las prácticas: ¿Cuál de las prácticas que realizamos en el colectivo te gusta más y por qué?, ¿por qué razón continúas participando en el ritual de la Siembra de Luna?, ¿has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?, ¿has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?, ¿qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?, ¿qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?, ¿cuáles son los cuidados que has desarrollado con tu cuerpo y con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?.

De acuerdo con lo anterior, la formulación del plan de sistematización de experiencias va hasta la quinta subcategoría descrita con anterioridad, en adelante se continúa con los tiempos de desarrollo. Tercero, la recuperación del proceso vivido: Se reconstruye la historia de la experiencia de cada participante, se ordena y clasifica la información. El cuarto y quinto tiempo que da cuenta de las fases del desarrollo de esta sistematización corresponde a las reflexiones de fondo en el que se realizan los procesos de análisis e interrelaciones, la interpretación crítica y la identificación de aprendizajes. En el quinto tiempo se formulan conclusiones, recomendaciones y propuestas. Estas dos fases se abordarán en el capítulo III, donde se analizan los hallazgos y se discuten los resultados.

En conclusión, este apartado fundamenta una metodología cualitativa que emerge de las experiencias situadas de las mujeres para comprender su realidad, interacciones y procesos cotidianos desde su papel protagónico como cuerpos menstruantes. Este enfoque permite analizar su capacidad para agenciar transformaciones en su propia subjetividad a través de la práctica. El diseño metodológico se inscribe en la Investigación Acción Participativa (IAP), articulada desde una perspectiva etnográfica para las participantes y un enfoque autobiográfico para la investigadora, tomando como base las narrativas de las fundadoras y representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.

La sistematización de experiencias se propone mediante un análisis en espiral del cuerpo menstruante colonizado, el cual se transgrede y transforma mediante la Siembra de Luna. Esta se consolida como una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo Sangretierra situada en el Camino de la Serpiente; territorio de siembra el cual fue entregado por los Cerros Orientales al constituirse como un espacio de formación menstrual con perspectiva de cuidado del cuerpo y el territorio.

Bajo esta lógica, las mujeres se significan como semillas que, al sembrar su luna, se cultivan y cosechan en procesos de cuidado de sí y de la madre tierra. Este tránsito se desarrolla en dos fases y cuatro momentos que configuran un ciclo iterativo, donde la experiencia se repite, pero evoluciona de manera diferenciada en cada giro de la espiral.

Capítulo III. La Siembra de luna: ¡si tiro mi sangre desecho mi historia, si la siembro cosecho lo que soy!

Hallazgos y discusión de resultados

Este proceso de investigación acción participativa de corte etnográfico y autobiográfico parte de la siguiente pregunta ¿Cómo la *Siembra de Luna* podría constituir una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva*?, de la cual se deriva el objetivo general, analizar cómo la *Siembra de Luna* constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del *Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva*, y los tres objetivos específicos.

En el capítulo uno se desarrolló el primer objetivo específico, se delineó el marco teórico y conceptual de *cuerpo menstruante colonizado y Siembra de Luna como cuidado socioemocional del cuerpo menstruante* como categorías que dan cuenta del proceso de investigación. En el capítulo dos se abordaron los fundamentos conceptuales y epistemológicos del marco metodológico; posteriormente, se presenta la caracterización de la población junto con los instrumentos de recolección de información; y, finalmente, se describen las fases desarrolladas para la sistematización de experiencias del ritual de Siembra de Luna.

Por lo anterior, en esta apartado se desarrolla el segundo y tercer objetivo específico, se analiza por medio de la sistematización de experiencias, espiral de transformación, si la *Siembra de Luna* realizada por las representantes del *Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva* constituye una práctica de cuidado socioemocional de su cuerpo menstruante y cómo contribuye a su desarrollo humano, en la construcción de sujetas y ciudadanías. Este análisis se realiza como un despertar de memoria del inicio, tránsito y consolidación del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder a partir de las narrativas de las experiencias de las seis participantes

de este proceso, el cual se plantea en dos fases, fase uno: La siembra es nuestro cultivo, y la fase dos: cosechando nuestros frutos.

Estas fases son el manifiesto de la evolución de cada participante del Colectivo DTSV en espiral, honrando la visión Mhuysqa de la comunidad Suamox. En esta tradición, la espiral es el latido del origen: el nacimiento de lo visible y del cosmos entero. Es un movimiento que nunca se detiene, un crecimiento orgánico que imita los patrones de la vida misma, donde todo evoluciona en círculos que se expanden. (Comba, Leonardo, 2017). Nuestro ciclo menstrual, así como la luna y la tierra le constituyen un ritmo, fases en constante movimiento, así el útero y la sangre menstrual les habita una espiral propia, un proceso de renovación energética donde cada ciclo no es una repetición, sino una evolución hacia una consciencia más profunda.

Al sembrar la Luna, nos sembramos con ella, cultivamos y cosechamos. Este es un proceso cíclico que se repite, se transforma y evoluciona en círculos al expandirse; se interrelacionan y construyen en constante, todo está conectado, la fase uno con su momento uno y dos fueron la continuidad y creación de la fase dos y sus momentos tres y cuatro, permitiendo que el ciclo continúe infinitamente.

Figura 17: *Aluna y Amaru. Dos hermanos que se acompañan y aprenden.*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 14 de diciembre en el Camino de la Serpiente.

Esta foto fue tomada en la celebración de cierre que realizó el Colectivo DTSV, en la imagen Aluna y su hermano Amaru, hijos de Nazly, cada uno tiene en la mano la tarjeta que se entregó a todos los asistentes con la siguiente dedicatoria: “Este año honramos el tejido que construimos juntas. Gracias por caminar hacia un reconocimiento corporal y menstrual más digno, y por ofrecer tu fuerza, tu palabra y tu presencia en cada encuentro”. Y una vela personalizada en la que se desea que la luz ilumine su camino y acompañe nuestros ciclos.

Amaru es mi sobrino de 7 años, nos acompaña en el Colectivo desde el 2023, su participación es constante, en los encuentros ha compuesto canciones para acompañar la Siembra como “chocolate paisa” en el que habla de la energía de la montaña y la energía de la Sangre Menstrual. En su participación se está generando una educación menstrual incluyente, donde el hombre por lo general no es aceptado, ni se tienen en cuenta en estos espacios.

Figura 18: *Padre e hija. Siembra, cosecha y cultivo en juntanza.*

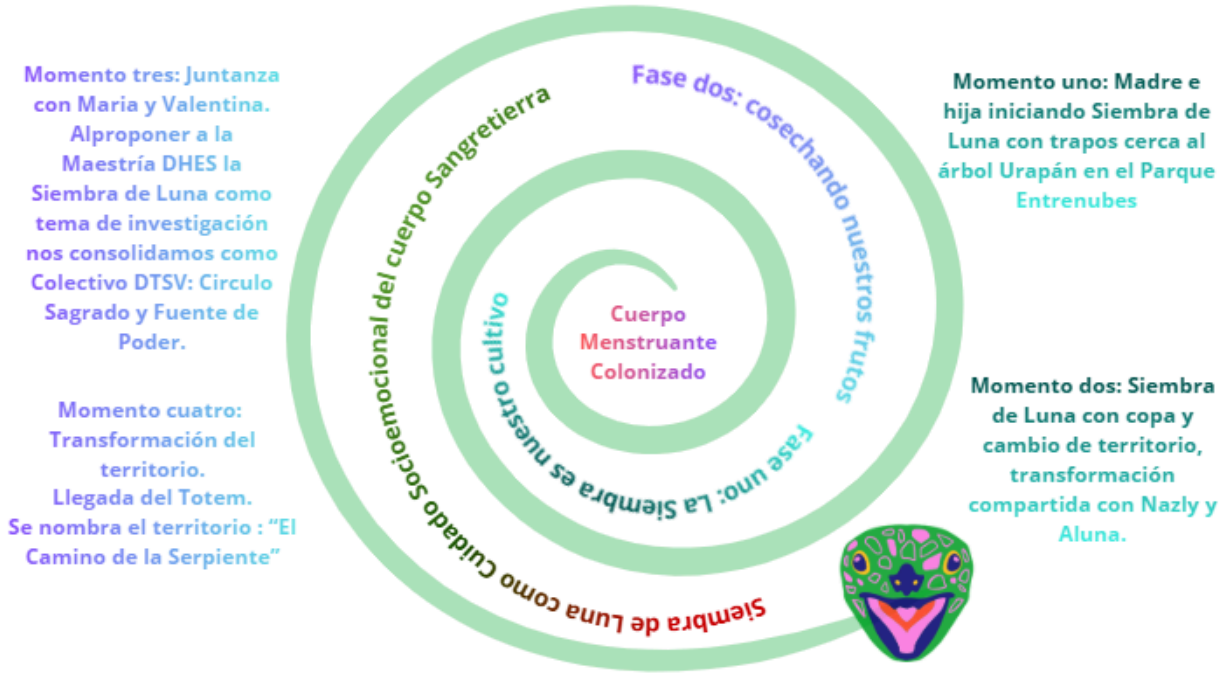


Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao Granda el 14 de diciembre en el camino de la serpiente.

En esta foto estoy con mi padre, feliz y agradecida con él por su compañía y enseñanzas, por lograr superar las diferencias y dificultades al comprender que un proceso de transformación genuino debe involucrar todas las partes que lo constituye. Mi padre ha acompañado a cada una de las representantes del Colectivo DTSV acorde a su necesidad y momento, ha sido padre, abuelo y amigo. En el compartir de palabra comparte desde su experiencia la importancia de reconocer el poder femenino y acompañar a las mujeres en este tránsito. Lo cual le ha implicado aceptar el cambio que debe asumir y que debe trascender a su cotidianidad, debe ser un compromiso transversal en todos los aspectos de su vida, iniciando por la convivencia con mi madre, con sus hijos y las demás personas. Es una responsabilidad que decidió asumir con él y su familia que de no ser cumplido no sería consecuente con la espiritualidad alternativa que practica hace más de 11 años.

En la consolidación del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva, y los aprendizajes compartidos en cada encuentro, la participación de los hombres ha sido clave. El propósito de la educación menstrual con perspectiva de cuidado no debe limitarse a convocar solo mujeres a estos espacios, las representantes del Colectivo comprendimos que para lograr un despertar de conciencia frente a los estigmas, las violencias y los dolores encarnados en el cuerpo menstruante colonizado es necesario involucrar a hijos, padres, abuelos, hermanos, compañeros de vida y amigos. Es decir, aliarnos con nuestros hombres, invitarlos a Sembrar la Luna para construir en comunidad saberes que nos permitan resignificar la menstruación, a pensar y relacionarse con el útero y la sangre menstrual con respeto, amor y reconocimiento. Esto es, compañeros que nos apoyen a liberar el cuerpo menstruante colonizado, acompañen y orienten este tránsito de transformación a cuerpo Sangretierra.

Figura 19: *Siembra, cultivo y cosecha. Espiral de transformación del cuerpo menstruante colonizado a cuerpo Sangretierra.*



Fuente: Elaboración propia.

Siembra, cultivo y cosecha es el tejido que las participantes hemos creado, un espacio de formación que muestra la transformación en espiral de sus cuerpos y del territorio. Estas fases al igual que nuestros ciclos menstruales, se dan en espiral, se interrelacionan, evolucionan en ciclos que al repetirse no son los mismos, cada uno de los momentos que se surgen en la espiral de transformación evidencia la importancia de la Siembra de Luna en cada mujer en su desarrollo humano y educación socioafectiva. Así, en construcción como sujetas y ciudadanías, Sembrar nuestra Luna es celebrar nuestra vida, cosechar nuestra raíz, cuidar nuestro cuerpo y el territorio; sí la tiro desecho mi historia, me niego la posibilidad de sanar mi linaje, de romper patrones que violentaron y dañaron mis ancestras para aprender y enseñar otras prácticas que nacen de la creatividad e intuición que nos contiene y convoca.

Así iniciamos este tránsito: *La siembra es nuestro cultivo,* fluirá en dos momentos: El primero, madre e hija iniciando Siembra de Luna con trapos cerca al árbol Urapán en el Parque Entrenubes. El segundo, Siembra de Luna con copa y cambio de territorio, transformación compartida con Nazly y Aluna. Movimiento que surge de una búsqueda y se manifestó como una evolución: el cierre de un ciclo para la apertura de otro. Al cambiar de territorio de siembra se dispuso de un espacio con la capacidad de acoger más personas que en el futuro se unirían a este propósito; como quien amplía su casa para recibir nuevos integrantes aun sin saberlo.

La fase dos *Cosechando nuestros frutos* contiene dos momentos: tercero y cuarto. En el tercer momento se da la juntanza con María y Valentina y se propone a la Maestría DHES la Siembra de Luna que nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder. En el cuarto momento se transforma el territorio con la llegada del Tótem y se nombra el territorio de siembra "El Camino de la Serpiente".

A través de las fases y momentos definidos se integran en las narrativas de las seis participantes las dos categorías conceptuales que sustentan este proyecto: cuerpo menstruante colonizado y Siembra de Luna como cuidado socioemocional del cuerpo Sangretierra. El cuerpo menstruante se ubica en dos subcategorías con cuatro preguntas que corresponden a la caracterización de las mujeres participantes y las emociones vinculadas a la menstruación como estigma identitario: ¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?, ¿A qué edad inició tu primer ciclo menstrual?, ¿Qué información tenías sobre la menstruación?, ¿Alguien te acompaño en este proceso?, ¿Qué emociones experimentaste, pensaste y sentiste?

La Siembra de Luna como cuidado socioemocional del cuerpo Sangretierra se ubica en las tres categorías restantes de la sistematización de experiencias: Roles rituales, ritmos y elementos rituales, transformación socioemocional. En roles rituales las preguntas son ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?, ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna? y ¿Qué te movió a realizar esta práctica? En ritmos y elementos rituales, encontramos: ¿Cada cuánto realizas este ritual?, ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?, ¿Qué haces con cada elemento?, ¿Qué significa cada elemento?

Por último, en transformación socioemocional en las prácticas: ¿Cuál de las prácticas que realizas en el Colectivo te gusta más? , ¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?, ¿Has experimentado cambios en la forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?, ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?, ¿Qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?, ¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?, ¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado en tu cuerpo con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?

Con el análisis de esta última etapa finalizamos el recorrido de los momentos de transformación que experimentamos las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder. Una investigación de Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva que pone en evidencia la capacidad que tenemos las mujeres de transformar nuestra realidad al crear espacios creativos de cuidado socioemocional en juntanza con los hombres.

Fase uno: La siembra es nuestro cultivo

Madre e hija…
Dos cuerpos menstruantes que se juntan
para acompañarse en un tránsito de transformaciones.
Somos cuerpos menstruantes:
Ciclo lunar.
Somos útero:
Centro de poder energético.
Somos sangre menstrual:
Flujo de energía vital
Somos siembra:
Semilla que se enraiza mes a mes en la tierra
Somos tierra:
Aprendimos a cultivarnos con amor, ternura, reconocimiento y aceptación.

(Elaboración propia)

Momento uno: Madre e hija iniciando su Siembra de Luna con trapos cerca al árbol Urapán en el Parque Entrenubes

Como brujas hechiceras sedientas de libertad iniciamos con mi madre una búsqueda que nos llevó a adentrarnos al cerro de Guacamayas, una de las tres montañas que conforman el Parque Ecológico Entrenubes, olfateando y saboreando hallamos un espacio para realizar la Siembra de Luna. Un lugar junto a un espíritu imponente y sabio, un árbol de Urapán, en presencia de este abuelo realizamos nuestra siembra por dos años entre el 2014 al 2016. En el 2014, ambas recolectamos la Luna utilizando paños de tela; mi madre me transmitió este saber ancestral que ella misma había realizado en su infancia durante su menarquia.

En principio, para recoger la Luna recortamos camisetas viejas para sacar retazos; luego compramos la tela para recoger la Luna. De 4 a 5 días cada mes, a partir de ese momento cambiamos las toallas higiénicas por trapos, nuestro propósito durante el ciclo menstrual era recoger el fluido vital. Una vez finalizado el ciclo nos programamos el domingo siguiente a la fecha de finalización de nuestro periodo para realizar nuestro ritual. El domingo era el día, al no tener que laborar contábamos con el tiempo y la disposición para concentrarnos en esta cita. Un

encuentro entre dos mujeres para pensarse y deteniendo otras responsabilidades para comprender que la primera responsabilidad era consigo misma, con la otra, con nuestro ciclo y con nuestros ritmos.

Como brujas iniciadas, jugueteamos en el ritual con nuestras plantas aliadas. Usamos mambe, ambil, tabaco, fluido, flores, dos velas y un palo para cavar en la tierra y así, dar inicio a la Siembra de Luna. Primero, cada una intenciona su vela, es decir, le asigna una propósito, luego la enciende, luego, encendemos el tabaco pidiendo consejo y orientación sobre alguna situación de salud que nos afectará, de nuestro cuerpo en general, así como alguna dificultad familiar, económica o laboral, le pedimos al espíritu del tabaco para que nos oriente el pensamiento para saber qué decisión tomar. Al chupar ambil y mambear endulzamos la palabra para transmitir el saber, el consejo que llega de las plantas. El tabaco, el ambil y el mambe son para mi madre y para mí plantas de poder aliadas y maestras que nos muestran lo que nuestros ojos no ven y nuestros oídos no escuchan.

Para realizar la Siembra de Luna nos acompañamos en el lugar escogido. Estar juntas es importante para proteger nuestras energías, enseñarnos y aprendernos. Con el tabaco ahumamos la tierra, la consentimos y le hablamos, es decir, pedimos permiso para entregar la Luna. Luego abrimos el agujero en la tierra -que a su vez es nuestro útero- y al estar listo el espacio le soplamos mambe, para disponer los trapos con la Luna dentro del hueco se tapan con tierra y encima se disponen las flores. Cuando mi madre realizó sus Siembras de Luna, estuve allí en cada momento hasta el final de su entrega y lo mismo hizo mi madre conmigo. Dos hechiceras que se aman y admiran porque al acompañarse permitieron valorar a cada una en su dimensión, en su ritmo, en su fuerza. Hoy, después de 11 años comprendo lo que significó iniciar este proceso con la matriz que me dio la vida y que me sostuvo en mi formación.

Entre 2015 y 2016 mi madre inició su etapa de plenopausia; aunque no pudo continuar realizando su Siembra de Luna mes a mes continuó realizando la Siembra de Luna. Dos brujas inseparables en cada encuentro con la tierra. Durante ese año mi madre tuvo la oportunidad de agradecer a su útero por todos los ciclos lunares transitados logrando resignificar la relación con su centro de poder energético y su fluido vital. En un acto de valentía y decisión se perdonó por la indiferencia ante el dolor y el sufrimiento al que fue sometido su útero. Comprendió que aquel instante de despedida de la sangre menstrual era un ritual de cierre y apertura de un nuevo ciclo al reconocer que deseaba aprender y habitar su centro de poder energético.

Entre 2015 y 2016 continúe sembrando mi Luna en paños de tela junto al Urapán. Tras el inicio de la plenopausia de mi madre sentí el cambio, entonces, extrañe verla y acompañarle a sembrar en su territorio elegido; sin embargo, mi madre me dice: “mamita tranquila, yo me siembro con tu Luna, al sembrar tu sangre me estoy sembrando con sumercé”. De esta manera, sus palabras me ayudaron a comprender que este nuevo ciclo implicaría la continuidad del aprendizaje desde otro nivel. La siembra de Luna no termina con el inicio de la plenopausia porque el útero sigue vivo, está en otra fase energética y necesitamos aprender de esta etapa.

Realizar el análisis de los resultados a partir de la sistematización de experiencia me permitió dimensionar que este tránsito ha sido en espiral, en constante repetición y único en cada momento. La Siembra de Luna nos permitió renunciar a las prácticas impuestas por el sistema capitalista que produjo un cuerpo menstruante colonizado. En ese sentido, la noción de cuerpo es abordada como un cambio pragmático desde la línea de investigación “cuerpo y poder” en la Escuela Nacional de Antropología e historia de México, que propone Ramírez, Josefina (2024): “Un cuerpo sentipensante: es un cuerpo-sujeto que piensa, siente, dice y actúa en respuesta a sus

circunstancias, configurado como un espacio donde se inscriben significados culturales y como un campo perceptual construido social y culturalmente". (p.4)

Nuestros cuerpos son espacios de producción ideológica en los que se articulan redes de saber y poder. Por eso, al sembrarnos con nuestra sangre menstrual, somos sujetas de conocimiento y fuente de experiencia que deconstruye y construye una relación con el útero y la sangre menstrual desde el respeto, la admiración, y el reconocimiento del poder de creación que nos habita. La Siembra de Luna nos permitió vivir, sentir y pensar nuestros cuerpos como el primer territorio de defensa, donde expresamos nuestros poder al resistirnos al sufrimiento, el dolor y la enfermedad heredada de ancestras y ancestros para luego ser entregados e impuestos a nuestra generación.

Figura 20: *Mujeres Sangretierra. Sembrándonos con mi madre*



Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao Granda el 14 de diciembre del 2025 en el Camino de la Serpiente de las manos de mi madre sosteniendo mis manos y mis manos sosteniendo mi Luna.

El cuerpo menstruante colonizado, como categoría conceptual, permite analizar cómo la menstruación y el ciclo menstrual ha sido históricamente invisibilizados, situando esta experiencia bajo una dominación simbólica, como lo declaran Alejandra, C y Ariadna, M (2017): "La menstruación es uno de los grandes tabúes sociales e históricos existentes sobre el cuerpo de la mujer…Están construidos desde un imaginario androcéntrico, apoyado desde la misoginia tradicional de la historia occidental donde el cuerpo de la mujer se relaciona con lo monstruoso, con lo otro, y donde se refuerza la idea masculina que sangrar es algo maligno, ya que se relaciona con la enfermedad y la muerte"(p.79).

Nancy, mujer de 59 años y fundadora del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva, comparte desde su narrativa su experiencia previa como un cuerpo menstruante colonizado. A través de las cuatro preguntas de caracterización de las mujeres participantes, describe cómo los estigmas identitarios configuraron sus vivencias y detalla las emociones vinculadas a este proceso antes de iniciar La Siembra de Luna:

"Mi primera menstruación fue a los 13 años. No tenía información sobre mi ciclo lunar, lamentablemente en ese tiempo a la mujer no nos avisaban, ni nos explicaban, cuando vi la sangre por primera vez me asusté, no tenía toallas, por lo que decidí ponerme un trapito que encontré en la casa. Después le comenté a mi mamá que estaba sangrando, me dijo que eso era normal, que las mujeres en cierta edad empezábamos a menstruar. Mi mamá fue la única persona que me indicó que debía hacer y con esa información me quedé, no hice más preguntas. Desde ese momento inicié el uso de las toallas, que en ese entonces eran más grandes en comparación a las que venden hoy día. La emoción que me acompañó en ese momento fue el miedo, sentía angustia al pensar que ya me había formado como mujer adulta; mi madre me pidió no quedar embarazada. Para mí la sangre menstrual era mala por lo tanto era normal botarla y eso fue lo

que hice por más de cuatro décadas, desechar mi sangre a la basura, sintiendo que era suciedad y que no quería tenerla. Mi ciclo lunar estuvo acompañado de dolor por inflamación en la matriz, iba al médico y me daban pastillas para desinflamar y calmar el dolor pero no fue suficiente. La relación con mi útero fue distante, ajena, indiferente y como resultado de esa relación la enfermedad y el dolor me atormentaron por muchos años. Luego de nacer mi tercer hijo, a mis 35 años, decidí realizarme la Pomeroy, hoy comprendo que no debí someter mi útero a un proceso tan violento y cruel" (Nancy Quintero Cantor, comunicación personal, 18 de mayo, 2025).

El relato anterior evidencia cómo la desinformación y la ausencia de acompañamiento provocan miedo y negación en una niña de 13 años al iniciar su ciclo lunar. Imponer la menstruación como el fin de la niñez le arrebata la oportunidad de transitar esta etapa con tranquilidad, obligándola además a utilizar elementos que enfermaron su organismo: toallas higiénicas y anticonceptivos de alta carga hormonal. Estas son las prácticas de muerte y enfermedad impuestas al cuerpo menstruante colonizado, las cuales generan un aprendizaje basado en la enajenación espiritual ante el dolor del útero. Este escenario es coherente con la lógica del sistema capitalista patriarcal, donde la sangre no puede ser parte de la niñez y no se concibe menstruar con amor y respeto. Al vivir el ciclo menstrual desde el dolor y miedo la sangre fue asumida como suciedad; al desecharla, la mujer desecha su propia historia, alimentando una relación con el útero ajena, indiferente y limitada únicamente a la función reproductiva.

Nadia, mujer de 40 años, fundadora del Colectivo DTSV, comparte desde su narrativa su experiencia previa como un cuerpo menstruante colonizado. A través de las cuatro preguntas de

caracterización, describe cómo los estigmas identitarios configuraron sus vivencias y detalla las emociones vinculadas a este proceso antes de iniciar La Siembra de Luna:

“ A los 14 años inició mi ciclo lunar, llevo más de dos décadas ciclando, 26 años para ser más exacta. La información que tuve sobre la menstruación era muy limitada, mi madre me había explicado que en cualquier momento empezaría a sangrar por la vagina, que al iniciar mi ciclo menstrual debía usar toallas menstruales para recoger el sangrado. Mi madre y mi abuela fueron las personas que me acompañaron para recibir mi primera luna, afirmaron que a partir de ese momento era una mujer, que debía cuidarme para no quedar embarazada, las dos fueron mujeres que sufrieron dolor y enfermedad con su útero, a mi madre a sus 30 años le hacen la miomectomía para retirar quistes en los ovarios y miomas en el útero, enfermedad que le causó mucho dolor, sufrimiento y sangrado menstrual abundante, a sus 35 años decide someterse a la técnica de Pomeroy, donde le cortaron, quemaron y cocieron en cada trompa de su cuello uterino para evitar más embarazos. A mi abuela materna le retiraron el útero por principios de cáncer, mi madre me contó que mi abuela sufrió de mucho dolor antes de someterse a esta cirugía.

Las emociones que experimenté fueron miedo, vergüenza, inseguridad, inconformidad y negación. Miedo: Porque la menstruación significaba dolor y enfermedad. Vergüenza: Al sentir y creer que mi sangre menstrual era mala, que significaba ser vulnerable, ser rara, diferente, por lo que la debía ocultar. Inseguridad: Al sentirme incompleta y señalada. Inconformidad: Porque no quería aceptar mi menstruación. No entendía por qué debía asumir y aceptar la carga de sangrar mes a mes. Negación: De la sangre menstrual no se habla por que es mala, al ser enfermedad la debía desechar” (Nadia Torres Quintero, comunicación personal, 22 de mayo, 2025).

La colonización de nuestros cuerpos nos ha condicionado a desechar la sangre menstrual y, con ella, la memoria de nuestra propia historia; una carga generacional impuesta como

construcción social. No obstante, en cada cuerpo sentipensante reside la fuerza para renunciar a la violencia de un sistema hegemónico, patriarcal y antropocéntrico. Así, la Siembra de Luna emerge no sólo como un ritual, sino como una práctica de resistencia y una postura política que rompe el mandato del cuerpo colonizado.

La Siembra de Luna se constituye como una práctica de cuidado socioemocional al permitirnos reconstruir la relación con nuestro útero (centro de poder energético) y con nuestra sangre menstrual (luna-energía vital). Además, con un territorio de siembra donde aprendimos a aceptarnos y reconocernos con amor, ternura y respeto. La espiral de la vida avanza hacia un nuevo ciclo donde el cuidado propio se transforma en cosecha: nos cultivamos para luego recoger los frutos y compartirlos, en un aprendizaje que se expande hacia la comunidad y el territorio.

Momento dos: Siembra de Luna con copa y cambio de territorio, transformación compartida con Nazly y Aluna.

Este momento clave en la espiral de transformación del cuerpo menstruante colonizado a cuerpo Sangretierra lo vivimos en juntanza con Nazly y Aluna. El cambio del elemento utilizado para recoger nuestra luna, y el sentido que le otorgamos, es el primer hábito que se transformó al iniciar la práctica de la Siembra de Luna y por ende es el primer acto de resistencia que surge. Como cuerpos menstruantes colonizados el elemento que inicialmente utilizamos por imposición Nazly, Valentina y yo fue la toalla higiénica. Tal como su nombre lo indica, este producto al ser clasificado como “higiénico” promueve una educación donde la sangre menstrual es un desecho corporal, equiparado culturalmente a las heces o la orina, y por tanto lo normal es eliminarla y ocultarla.

Al comenzar la práctica de la Siembra de Luna junto a Nazly, aunque fue un inicio individual, decidimos reemplazar las toallas desechables por toallas de tela. En junio de 2018,

Nazly comenzó a usar la copa menstrual; Valentina lo hizo en febrero de 2023, y en mi caso, inicié su uso en marzo de 2016. Mi madre, Nancy, y mi tía María no utilizaron la copa menstrual. Mi madre realizó su siembra durante un año con trapos de tela antes de entrar en la plenopausia, mientras que mi tía María se integró al colectivo ya en esta etapa de su vida.

Con mi madre nos movimos hacia un nuevo territorio de siembra en el año del 2016, en 2018 nos unimos con Nazly y Aluna, y más adelante en el 2023 nos juntamos con Valentina y María. A partir de este recorrido, comprendimos que hace nueve años iniciamos la práctica de la Siembra de Luna en el Camino de la Serpiente. Así como se transformó nuestra relación con el útero y la sangre menstrual, también se produjeron cambios en los lugares de siembra, con el propósito de contar con espacios que permitieran organizarnos y movilizar a un mayor número de personas. Sin preverlo, una práctica inicialmente íntima y personal se fue convirtiendo en una experiencia colectiva, en la que se involucró la comunidad: mujeres y hombres que, sin ser representantes del Colectivo DTSV, participaron activamente en diversos encuentros. Esta apertura no habría sido posible sin la existencia de un territorio con la capacidad de acogida y contención espiritual que encontramos en el Camino de la Serpiente, nuestro terruño de amor, territorio que sostuvo y nutrió el crecimiento de esta práctica compartida.

En este apartado se realizará el análisis de la categoría Siembra de Luna desde las narrativas de Nazly y Aluna como representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. La Siembra de Luna, entendida como la práctica espiritual femenina de ofrecer la sangre menstrual a la tierra, puede concebirse como una categoría conceptual que se entreteje con la categoría de la espiritualidad femenina. Se trata de un ejercicio creativo de relación con el útero y la menstruación desde el amor y el respeto, que desafía las estructuras coloniales y patriarcales al generar espacios de formación orientados a la deconstrucción y reconstrucción de la subjetividad

de los cuerpos menstruantes. En este proceso, la educación sobre los ciclos menstruales se plantea desde una perspectiva de cuidado promoviendo una resignificación cultural y política de la experiencia menstrual.

Nazly, mujer de 32 años, nació en Bogotá, es Licenciada en Educación Física y Deportes de la Universidad Pedagógica Nacional. Su pasión es la danza y actualmente es integrante de un grupo de danza africano. Vive en el barrio las Amapolas de la localidad cuarta de San Cristóbal hace 22 años. Vive en casa de su padre con su compañero de vida y dos hijos, una niña y un niño. Durante el año 2025 se dedicó a cuidar de sus hijos en casa.

Ante la pregunta, ¿cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual?, Nazly comenta: “Estoy experimentando mis ciclos lunares, he logrado tener una relación muy íntima conmigo misma, mi condición actual es ser muy perceptiva, acudir a mi energía, a mi poder, cuando menstruo es como entrar en una cueva para hacer un ejercicio de introspección, esto me ha servido para conocerme mucho más, a distinguir patrones repetitivos como mi humor, mis emociones, mis antojos, si he tenido la oportunidad de educarme, llevamos con el colectivo un registro cíclico, allí tenemos la tarea de realizar mensualmente un registro de las emociones, cambios físicos. En mi caso sé que mis ciclos son muy regulares, de 28 a 29 días, mi sangrado no duele, no es abundante, tampoco es menor en cantidad. Creo que tengo una relación más sana y amorosa con mi sangre menstrual. He aprendido a conocerme” (Nazly Henao Granda, comunicación personal, 19 de mayo del 2025).

Su ciclo lunar inició a sus 12 años, hace dos décadas, en la menarquia le acompañó la mamá, le explicó que debía utilizar toallas menstruales pero no contó con más acompañamiento, sus padres, de religión católica no generaron un espacio de conversación sobre la menstruación,

en el caso de su padre fue ausencia total. Las emociones que acompañaron su cuerpo menstruante colonizado no fueron confortables:

"Empecé a creerme el cuento cada mes de que me estaba enfermando, sentía incomodidad al menstruar, cuando tenía mi sangre pensaba que mamera, como que se dañaba todo, al empezar mi experiencia menstrual de ese modo, en adelante no se salva nada más, no hablo de ello, lo niego, empecé a alimentar ese tabú, las emociones no fueron confortables, cero reflexión" (Nazly Henao Granda, comunicación personal, 19 de mayo del 2025).

Nazly realiza La Siembra de Luna hace 9 años, un proceso que inició con el nacimiento de su hija Aluna, tomó la decisión de sembrar la placenta de su hija en la Parque Entrenubes Sur Oriental, en su relato afirma "Sembrar mi placenta fue un acto de reciprocidad con la vida. Me dieron a Aluna, fue un embarazo muy sano y ella nació muy bien". Realizar la Siembra de la placenta de su hija la invitó a reflexionar sobre qué hacer con su sangre menstrual, por lo que decide iniciar la Siembra de su Luna a mitad del 2017 con pañitos de tela que le tejió la mamá. Durante 8 meses exploró tres formas de realizar la Siembra, entregando los paños de tela a la tierra, remojando los paños de tela con su sangre menstrual en agua para luego entregarla a la tierra y por último, el uso de la copa menstrual para recoger su Luna y consérvala en un frasco de vidrio para luego Sembrarla.

En el Parque Entrenubes, Nazly tuvo 4 puntos de Siembra: "Cerca de una escultura La Nutria, el otro punto fue cerca de donde sembré la placenta, a dos metros del lago y el tercer lugar fue cerca al Urapán, antes de juntarnos e iniciar el círculo de mujeres". Al enterarse que mi madre y yo estábamos realizando la misma práctica surge la necesidad de unirnos y acompañarnos en este proceso. Entonces, encontró su cuarto punto de Siembra: el Camino de la Serpiente. Nazly comenta sobre las primeras Siembras de su Luna: " realizaba mi siembra de una

forma sencilla y espontánea, llevaba en una maletica el frasco donde guardaba mi luna y un pedazo de cuchara. No hacía uso de las plantas medicinales, mi suegro que en ocasiones me acompañaba y me sostenía a Alunita mientras hacía la siembra, me regaló una palita. El fluido lo he usado siempre porque mi suegro lo prepara. Entonces era aplicarnos fluido, mi compañero de vida me acompañó en algunos pagamentos interpretando sus Quenas, él es vientista. En ese momento me dejaba ir, atendía el llamado, me sembraba, entonces abría un hueco y vertía mi sangre y la tapaba con la tierra. Siempre he usado un cuarzo como protección. Siento que en ese momento era hacer algo muy casero".

Ante la pregunta, ¿Cuál es tu rol en el ritual en La siembra de luna en el parque entre nubes?, responde: "Considero que mi rol es ser la creativa, todo lo relacionado con el arte me surge con mucha fluidez porque me encanta, también como docente me gusta planear nuestros encuentros. Busco que las actividades que proponemos tengan un propósito claro y que se logren aprendizajes significativos. Últimamente soy la chica de la armónica, soy la de los cánticos para iniciar. Cuando interpretó la armónica me dejo fluir, me dejo llevar, así sucede la conexión, entonces lo que hago es cerrar los ojos y las demás mujeres se van uniendo con el tambor y los sonajeros. Me gusta proponer los diseños de los mandalas, soy muy visual". De acuerdo a esta asignación de rol que se dio Naz y en común acuerdo con las demás participantes, Naz es "La chica creativa" y "La chica de la armónica"

Para Nazly la Siembra de Luna es: "Reconocimiento, es desnaturalizar nuestro cuerpo menstruante, siento que es cultivarnos y que esto trasciende a otros momentos del cotidiano, en lo que vas cultivando en tu camino, en tus prácticas como mamá, en otros roles multifacéticos que tenemos. Entonces siento que es apoderarnos en comunión, estando juntas. Hay un reconocimiento individual pero no soy sin ellas, se lo que soy con ellas. El acto de sembrar la

luna es un regalo que nos damos, nos entregamos juntas. La siembra de la luna es un resignificar lo que soy con la tierra”

Figura 21: *La Siembra de Luna es un resignificar de lo que soy con la tierra.*



Fuente: Registro fotográfico: Valentina Isaza Polan el 02 de enero del 2026 a Nazly entregando su Luna a la tierra en el Camino de la Serpiente.

Nazly realiza la Siembra de Luna en acuerdo con las demás representantes del colectivo, nos programamos mensualmente entre los días 15 y 20 de cada mes, generalmente el domingo, para facilitar la participación. Estos encuentros no solo sostienen el ritual de la siembra, sino que también fortalecen los lazos comunitarios y el sentido de pertenencia. La Siembra de Luna, en

este marco, se revela como una práctica que entreteje cuerpo y territorio, permitiendo a todos los participantes reconocerse en red, en comunión, y en constante transformación.

Esta vivencia encarnada se articula con la comprensión de la Siembra de Luna como una estrategia de reapropiación simbólica del cuerpo femenino: “Al visibilizar la menstruación en el espacio público y resignificarla como fuente de vida y espiritualidad, esta práctica desafía los discursos patriarcales que históricamente han relegado la experiencia menstrual al silencio, la vergüenza y la patologización”(Cardoso, Morena, 2014). En este sentido, la Siembra de Luna no solo constituye un acto espiritual, sino también un gesto político y educativo al promover una educación del cuerpo que entrelaza saberes ancestrales y prácticas terapéuticas que promueven la autonomía y dignidad corporal.

A partir de los saberes tejidos colectivamente entre las representantes del Colectivo DTSV en el marco de esta práctica, surge la propuesta de una educación menstrual con perspectiva de cuidado, iniciativa que se ha venido desarrollando en espacios académicos y culturales, con el propósito de ampliar sus alcances hacia otros campos de acción, como el sector salud, en el ámbito organizacional e institucional.

En el encuentro para la entrevista Aluna realizó un dibujo, una creación que muestra desde su creatividad el proceso de transformación en la espiral del tiempo de cuerpo menstruante colonizado a cuerpo Sangretierra. Para adjuntar el dibujo se solicitó el consentimiento a la mamá y a Aluna para tomarlo como evidencia y contar con una explicación por parte de Aluna sobre el significado de su dibujo:

Figura 22: *El ciclo menstrual*



Fuente: Dibujo realizado por Aluna el 19 de mayo del 2025, fecha en la que se realizó su entrevista.

Aluna comparte la explicación de su dibujo: "Las fases de la luna significan por qué algunas personas comparan la menstruación con el ciclo de la luna, el título es ciclo menstrual porque se repite mes a mes. Las manos son de una mujer que está consintiendo su útero, las gotas de sangre y las dos espirales que se ubican al interior del útero, uno en cada lado, se conectan

con las ondas que están dentro de cada óvulo, así como el espiral que está en la parte externa y superior del útero, de donde sale una gota de sangre grande" (Aluna Torres Henao, comunicación personal, 19 de mayo, 2025).

"En el centro, dentro del útero hay una mujer, que es la principal, su cabello es de color verde, es la que da el equilibrio entre las dos mujeres que están ubicadas al exterior del cuello del útero, una mujer en cada lado. Es la misma mujer pero con colores diferentes. La mujer con el cabello de color azul es la vergüenza, lo que nos ha impedido hablar sobre que es la menstruación, algo tan necesario. La mujer de cabello amarillo es cuando nos miramos, nos aceptamos y reconocemos en un lugar donde nos sentimos seguras. La mujer que está dentro del útero, tiene el cabello de color verde porque en el tránsito de ser azul a ser amarilla, mezclo sus emociones" (Aluna Torres Henao, comunicación personal, 19 de mayo, 2025).

"La frase "Soy una mujer y punto" significa que tú te tienes que aceptar como mujer y tienes que saber que ser mujer no te tiene que avergonzar de nada porque ser mujer te trae muchas cosas que otros no tienen". Este dibujo muestra lo que he aprendido en el Colectivo, sé que todas las participantes hemos pasado por ser la mujer azul, luego verde para luego ser una mujer amarilla". (Aluna Torres Henao, comunicación personal, 19 de mayo, 2025).

Aluna, es la participante más joven de esta investigación y es uno de los frutos que se da en la cosecha de once años de siembra que el Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva ha realizado, frutos que se comparte con la comunidad. Una niña de 9 años que rompe con el estigma identitario del cuerpo menstruante colonizado al recibir una educación menstrual con perspectiva de cuidado a los 7 años, gracias al acompañamiento de la mamá Nazly, de la abuela Nancy, de las tías Nadia y Maria, y de su amiga Valentina, cada una desde su rol familiar y rol ritual han orientado a Aluna.

En la espiral de transformación de cuerpo menstruante colonizado a cuerpo Sangretierra, Aluna cuenta con un espacio de resignificación, una práctica espiritual femenina y una comunidad de apoyo emocional. Aluna acompañó a Nazly a realizar la Siembra de Luna desde los 2 años, siendo una bebe de brazos, su abuelo paterno la cargaba mientras su mamá realizaba el ritual. Su proceso de iniciación se da al sembrar la placenta donde se da su gestación, Nazly menciona que es un proceso de iniciación para que Aluna en su Menarquia se sienta segura.

Aluna comenta: “En el colegio no recibo información sobre la Menstruación como me lo han enseñado en casa y he aprendido con el Colectivo, por lo que no puedo hablar con mis amigas como quisiera, el miedo y la pena son emociones que he vivido en mi salón cuando hablamos de estos temas, de hecho me he disgustado con una compañera que es de religión cristiana y que al contarle lo que hacemos me dice que eso es del diablo y se burla de mi”

Ante esta situación, en una conversación con Nazly en un momento diferente a la entrevista, me comentó que habló con la coordinadora de disciplina y la monitora de curso del colegio buscando que se respete su práctica espiritual, en la reunión estuvo presente la mamá de la niña con la que se presentó la diferencia, logrando que el acudiente se comprometa a evitar que se repita el suceso como primer respondiente. Nazly comenta al respecto: “La escuela sigue siendo un dispositivo de control y terror para las mujeres en su menstruación, y a eso es que nos enfrentamos como Colectivo”.

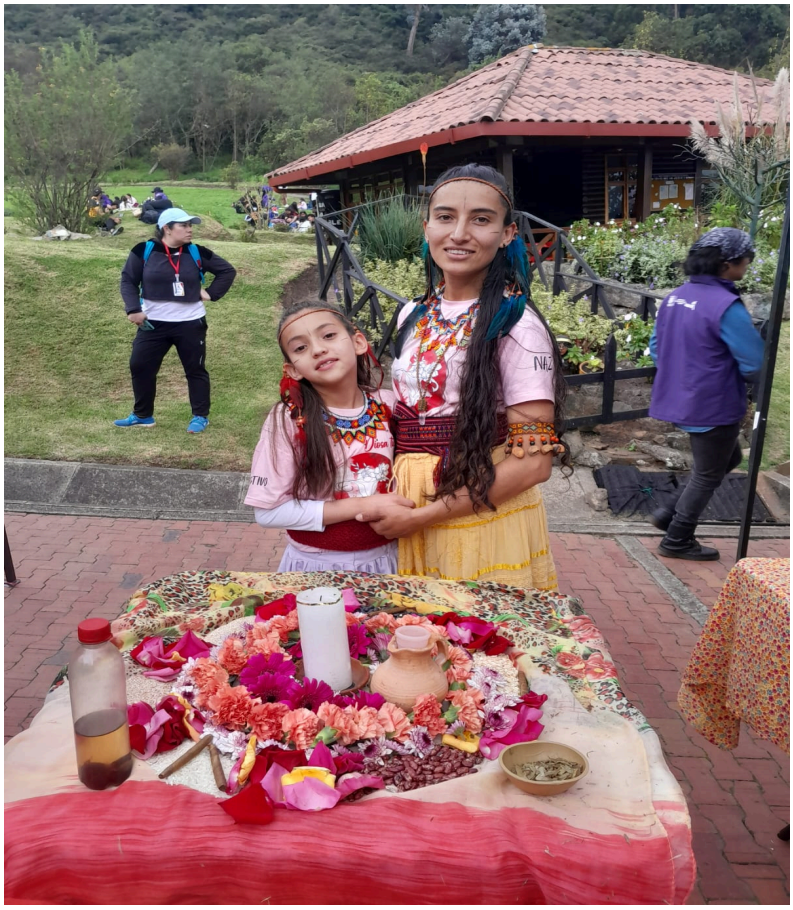
Esta situación me llevó a reflexionar sobre cómo el machismo y el patriarcado operan también en algunas mujeres, desde cuerpos menstruantes colonizados, en una realidad que no puede ocultarse. Hay mujeres que, al no estar de acuerdo, señalan y se burlan al conocer otras formas de asumir la menstruación, de relacionarse con su cuerpo y con las demás. Con ello no pretendo sugerir que todas las mujeres debamos coincidir ni practicar una misma espiritualidad.

Lo que he aprendido es que el respeto y el reconocimiento hacia las demás personas, independientemente de su condición de género, clase económica o práctica espiritual, son fundamentales para construir una sociedad con justicia social, sin que ello implique imponer una verdad. El propósito es reflexionar sobre cómo podemos aportar al desarrollo humano de la comunidad.

El Colectivo DTSV se comprometió con Aluna a preparar su "Kit de iniciación", el cual incluirá toallas de tela, paños, cucos de cambio y una toalla. La idea es que lleve este kit al colegio, de modo que, si la llegada de su luna se diera en este espacio, sepa que cuenta con los elementos necesarios para vivir ese momento con tranquilidad y cuidado. Nazly comenta: "Le he explicado a Aluna que sin estar presente su Luna al acompañarme a realizar mi Siembra estoy haciendo la tarea de sanar nuestro linaje, estoy sanando las memorias de nuestras ancestras, abuelas y mi madre para que su camino espiritual sea más sencillo, por eso creo que mi hija cuenta con un privilegio al participar en la construcción de una conciliación con su cuerpo, con las demás personas y con el territorio".

Para Aluna su proceso de iniciación es: "Algunas niñas les dices que la sangre no, tú la evitas, que nadie diga nada de ti, tú la escondes pero en mi caso, de nosotras, incluyendo a todas porque me han enseñado mucho, es como en ese sentido irme familiarizando en esos sentidos e ir comprendiendo que nuestra luna no se desecha, no se bota, no es sucia, no hay que esconderla porque mi mamá me ha explicado varias de esas situaciones, entonces cuando yo me preparo es irme poniendo como en sintonía, ir diciendo esto es lo que debo evitar, esto es lo que debo hacer y esas cosas nos ayudan a que cuando yo tengo ese primer momento, yo pueda regular las emociones de miedo, vergüenza, ansiedad, entonces yo la espero como más seguridad al saber que es la sangre menstrual".

Figura 23: *Mujeres creadoras y poderosas*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero el 05 de diciembre de Nazly y Aluna, madre e hija compartiendo su semilla.

Esta foto fue tomada luego de la participación del Colectivo DTSV en la programación organizada por la administración del Parque Entrenubes con motivo de su aniversario 25. Nuestra presentación consistió en una danza del útero, cuya coreografía y ensayos fueron liderados por Nazly en colaboración con Aluna, Valentina y Nadia.

La pequeña ilustradora y la nueva semilla del linaje es el rol que Aluna eligió para sí misma, y que, en diálogo con las representantes del Colectivo, acogimos en consenso. La pequeña ilustradora porque el dibujo es una de sus pasiones y la nueva semilla del linaje porque eso es Aluna para su mamá y para el Colectivo DTSV: Es la semilla nueva que brotó del fruto de

nuestra siembra y cultivo en Colectivo, semilla que se sembrará en otros territorios, dando continuidad a la espiral de transformación donde la educación menstrual con perspectiva de cuidado desde al amor y el respeto sea la consecución de una siembra y cultivo que aporta a la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos para el desarrollo humano y educación socioafectiva.

Al preguntarle qué significado tiene para ella la Siembra de Luna, responde: “Es cuando uno deja su sangre y se conecta con la tierra, por ejemplo hay mujeres que botan su sangre, no se dan la oportunidad de comunicarse con la tierra, entonces una se conecta, una reflexiona varias cosas, por ejemplo, yo pienso que es muy bonito porque es un momento tuyo con la tierra, no hay nadie más, eres tú con la tierra, es un momento lindo de compartir con la tierra por que casi no se hace”.

De acuerdo a lo anterior, Sembrar la Luna es un acto simbólico de gratitud hacia la energía creadora, en el que se ofrece la sangre menstrual como savia vital. Este ritual representa una oportunidad para liberar cargas emocionales, sanar heridas ancestrales femeninas y abrir caminos de amor para las futuras generaciones. Al hacerlo, se renueva el mundo interior y se establece una conexión sanadora con la Madre Tierra, reconociendo que al sanar una misma, también se armoniza el entorno. (Muñoz, Tana, 2014).

Fase dos: Cosechando nuestros frutos

Diosa: reconozco mi poder y mi fuerza,
Tierra: cuerpo-territorio cuidado con cada siembra,
Sangre: semilla de ofrenda,
Viva: celebrar y agradecer,
Circulo sagrado: compartir la palabra,
Fuente de poder: al juntarnos en un propósito en común.

(Elaboración propia).

Momento tres: Juntanza con Valentina y Maria. Al proponer a la Maestría DHES la siembra de luna como tema de investigación nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y fuente de poder.

Juntanza con Valentina y María

En la espiral de transformación llegamos a la fase cosechando nuestros frutos, momento en el que las Diosas recogieron los frutos de su cosecha como recompensa a su compromiso y amor por la causa. Al juntarse con dos úteros más, sus energías se potenciaron y alinearon, sus capacidades creativas se organizaron para fluir en sinergia, sus ritmos se entretejieron entre sus ciclos lunares, sus emociones y el territorio para crear un solo telar multicolor, con puntadas precisas y finas, tejidas con el corazón, fe y esperanza. Un telar que hoy mostramos con orgullo y satisfacción, un estandarte que llevamos con honor y valentía: Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder.

En esta etapa se analizarán las narrativas de las participantes desde la categoría conceptual de espiritualidad femenina y Siembra de Luna como una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo Sangretierra. Aunque espiritualidad femenina no se ubica como una categoría conceptual en el marco teórico de esta investigación, en el estado del arte se encuentran

investigaciones relevantes donde se describen las prácticas de los círculos de mujeres como prácticas espirituales femeninas o feminismo místico desde “La Figura de la Diosa” como una corriente teórico-política que critica las narrativas y estructuras tradicionales de género.

Esta figura como referente sagrado implica la restauración del respeto hacia la feminidad sagrada donde se constituye una espiritualidad desde referentes femeninos. En este sentido, las mujeres de Colectivo DTSV afirmamos que nuestro útero – matriz es el centro de energía vital, no solo es un órgano para gestar vida, su fuerza energética es tan poderosa que puede crear, transformar y direccionar proyectos. Las prácticas más comunes que desarrollamos en nuestro territorio de Siembra son la danza, los cantos, el compartir palabra, el tejido con nuestras plantas medicinales al mambear y fumar tabaco, la organización de nuestro espacio y la Siembra de Luna, por esta razón, se hace este análisis de la Siembra de Luna como una práctica espiritual femenina que constituye una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo Sangretierra. En este sentido, la espiritualidad femenina es definida como un tipo de feminismo místico que incorpora tanto la feminización de las figuras sagradas como de las narrativas y prácticas espirituales, tomando al cuerpo como espacio principal de significación y encarnación de lo sagrado. (Morales, Maria del Rosario, 2019).

El feminismo místico del Colectivo Diosa Tierra Sangre Viva se da como un espacio de creación cultural y subjetiva donde las representantes resignificamos lo sagrado y gestionamos nuestra trascendencia fuera de los roles tradicionales impuestos por las instituciones, asumiendo roles rituales creados por cada una a partir de su experiencia y conocimiento. De esta manera, La Siembra de Luna es la práctica que nos permite potencializar y canalizar nuestra energía, asignando lo divino y lo sagrado a nuestro útero, nuestra sangre menstrual y a nuestro territorio el Camino de la Serpiente.

La unión hace la fuerza, es lo que el Colectivo experimentó con la llegada de Maria y Valentina. Valentina es una mujer de 23 años, llegó al Colectivo en el año 2023, se encuentra experimentando su ciclo lunar, su menarquía inicio a los 14 años, al preguntarle, sobre su experiencia como cuerpo menstruante colonizado y las emociones que la acompañaron, responde: "No conté con ninguna información sobre la menstruación, solo sabía que existía pero no sabía nada más. Mi menarquia fue rara e incómoda al sentirme obligada a tener que usar toallas menstruales. No conté con compañía en este proceso, cuando quería averiguar sobre algo que no sabía buscaba en internet, si me daban cólicos y no sabía que tomar buscaba por internet. No me hacía muchas preguntas, simplemente asumí ese proceso cada mes". (Valentina Isaza Polan, comunicación personal, 18 de mayo, 2025)

Cada mujer en el Colectivo encarnó la experiencia de un cuerpo menstruante colonizado de generaciones distintas, iniciando por la generación X, mi madre Nancy y mi tía Maria, quienes nacieron entre 1967 y 1966, aunque existía acceso a productos industriales, las dos experimentaban prácticas tradicionales como el uso de trapos y no contaron con el acompañamiento por parte de su familia, ni acceso a información alternativa para asumir el inicio de esta etapa.

En el caso de Valentina, una mujer nacida en 2003 de la generación Z marcada por la presencia del internet, discursos abiertos en plataformas digitales, memes, campañas y activismo virtual. Época en la que emerge una crítica al mercado y la necesidad de recursos más sostenibles y ecológicos, su experiencia con la menarquia y los ciclos menstruales fueron temas de tabú, no contó con acompañamiento por parte de ningún familiar. Si tenía dudas consultaba en internet.

En Valentina se repitió la violencia y la negación de un cuerpo menstruante colonial a pesar de ser la mujer más joven con su ciclo lunar. El cuidado de consumo que se continúa imponiendo es un virus que infecta y enferma la sociedad, por ello, las prácticas de cuidado del cuerpo Sangretierra y del cuerpo territorio son propuestas de formación que se deben continuar gestionando en diferentes espacios por ello las representantes del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva es consciente de esta responsabilidad y la asumimos con compromiso por nosotras y por la comunidad.

Continuando con la narrativa de Valentina, al preguntarle sobre su rol en el ritual de la Siembra de Luna, ella responde: “Ser la consentida, me siento la niña que busca ser protegida por ser una de las más jóvenes. Soy artista del tejido y de la música, me gusta compartir mi conocimiento, guiar y acompañar el aprendizaje de las mujeres del círculo. Entre todas nos complementamos. El tejido ha significado para todas ser paciente, no estresarse, tener la calma para desatar nudos, devolverse si no quedo bien. También nos ayuda a confiar en nosotras mismas. Reconocernos en otras prácticas sin ser artistas. Darnos un momento de reflexión con nosotras mismas, no solo por hacer algo bonito, si no entender que estoy haciendo un trabajo emocional, espiritual. Tejer es tejer pensamiento, es una herramienta de autoconocimiento. Nos permite fortalecer nuestra autoestima y confianza”. (Valentina, comunicación personal, 18 de mayo, 2025).

En conversación entre las representantes del Colectivo estamos de acuerdo que el rol ritual de Valentina es la artista del tejido y la música. En los encuentros donde se propuso aprender sobre el tejido, fue Valentina quien lideró y orientó este proceso.

Figura 25: *Taller de tejido Atrapasueños*



Fuente: Registro fotográfico en enero de 2024 por programación automática de la cámara. Mujeres felices por tejer su atrapasueños en el Camino de la Serpiente.

En la foto de derecha a izquierda está Valentina, Nazly, Nadia y por último, mi madre Nancy. El propósito de este taller fue aprender a tejer un atrapasueños y en el centro colocar un cuarzo que previamente cada una había comprado. Como mencione con anterioridad, Valentina fue la profe que no enseñó el tejido, nos explicó cómo debíamos tomar la lana, que tipo de nudo realizar para que no se soltara y en la medida que se iba avanzando evitar errores, si se percataba que en el algún punto no se había logrado la tensión adecuada de la lana, así como la continuidad del tejido, se debía empezar de nuevo.

Una vez finalizamos el tejido compartimos palabra sobre la experiencia: “Entre todas nos complementamos”. El tejido ha significado para todas ser paciente, no estresarse, tener la calma para desatar nudos, devolverse si no quedo bien, la importancia de confiar en nosotras, incluso cuando se siente temor, estar seguras que lo vamos a lograr. Comprendimos que tejer fue una actividad que nos llevó a reflexionar con nosotras mismas, no solo por hacer algo bonito, tejer es

tejer pensamiento es una práctica espiritual de conocimiento, en la que puedo fortalecer mi confianza al reconocer en que me equivoque y volver a iniciar con paciencia y comprensión, agradeciendo el proceso de aprendizaje que estoy viviendo. Con este compartir de palabra cerramos este encuentro, agradeciendo a Valentina por su orientación.

Para Valentina Sembrar la Luna, significa: “Agradecer por mi existencia. Al sembrar mi luna me estoy aceptando tal cual soy porque antes de empezar esta práctica me sentía muy perdida, había muchas cosas que no tenían sentido en mi vida, creo que eso me ocurría porque no me aceptaba en mi vulnerabilidad, mis sentires, mis procesos, estaba en una constante guerra con la vida, conmigo misma, entonces desde que inicié esta práctica agradezco lo que soy a la madre tierra, por mi don de dar vida, porque tengo toda la posibilidad de hacer todo cuanto deseo. Cuando hago el hueco para dejar mi luna en ese momento estoy consintiendo mi útero, se abre mi canal vaginal para dejar mi sangre, es un momento de mucho amor y cuidado, es un momento en que agradezco a mi linaje y ancestras, gracias a cada mujer de mi árbol familiar es que estoy presente, mi mamá, mis abuelas me permitieron estar en este plano. Estoy honrando mi útero, el útero de la madre tierra y el útero de las mujeres de mi linaje”. (Valentina, comunicación personal, 18 de mayo, 2025).

Figura 26: *Sembrar mi Luna es mi momento de reconocimiento, darme el lugar que me merezco.*



Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao el 14 de diciembre de 2025 a Valentina entregando su Luna en el Camino de la Serpiente.

Valentina comparte que al iniciar la Siembra de su Luna fue extraño, se preguntaba para qué y porqué hacían ese ritual. Pero, paulatinamente se sintió identificada con el propósito, la relación consigo misma cambió y se identificó con la propuesta por lo que deseó continuar participando. Su compromiso y disposición desde el 2023 a 2026 con el Colectivo la ubican como una de las representantes.

Los elementos que usa Valentina para la Siembra de su Luna son: Copa menstrual, su luna, plantas medicinales, falda, corona, camiseta del Colectivo, chumbe, velas, agua y granos. El uso que le da a cada elemento lo comparte en la siguiente narrativa: “Al llegar al parque pido permiso para iniciar el camino hacia la siembra. Al llegar al territorio de la siembra pido permiso para ingresar, al estar allí compartimos fluido, ambil, mambe, consiento la tierra, la limpio,

dispongo todo el espacio para realizar la composición circular (nuestro pagamento), luego desahúmo con salvia o palo santo a las mujeres del colectivo y nuestro territorio para armonizar las energías con las energías del territorio, luego me visto con el atuendo ritual, nos disponemos para realizar el pagamento, comenzamos construyendo el mandala, la figura no es planeada, fluye desde lo que cada una sienta". (Valentina, comunicación personal, 18 de mayo, 2025)

Los significados que tiene cada elemento ritual para Valentina son conocimientos que hemos aprendido en cada encuentro, aprendizajes que cada una ha aportado, saberes tradicionales compartidos para dar y tener la oportunidad de constituir un cuidado alternativo con: plantas, elementales como la tierra, el agua, el fuego y el viento, los cuarzos y las piedras. La experiencia y el aprendizaje de cada mujer en la Siembra de Luna es diferente y en esa diferencia surge la oportunidad de complementarnos, esto es el Colectivo DTSV, un espacio de formación de educación menstrual con perspectiva de cuidado donde los conocimientos de cada una aporta a este propósito en común.

Para Valentina cada elemento ritual tiene un significado y un uso: "Falda: Aceptar mi sensibilidad, mi vulnerabilidad. Chumbe: Para proteger, guardar y cuidar mi útero, mantenerlo calientico mientras realizo el ritual, el chumbe es un elemento que representa el acompañamiento y el apoyo que sentí por parte del colectivo para afrontar un momento difícil. Camiseta del Colectivo: Me identifica dentro del colectivo, me motiva a continuar construyendo juntas, creando unidas. Collares y Manillas: Son mis elementos de protección, los he tejido yo, me identifican y conectan con mi creatividad, me dan una seguridad, confianza. Las plantas medicinales: Son mis aliadas de poder, me siento acompañada, me cobijan durante el ritual, me armonizan para realizar mi siembra. El tabaco, el ambil, el mambe y el rape me conectan con mi ser, con el entorno y con las mujeres que estoy. Son mi guía. Para la siembra cada una se ubica

en su lugar, podemos hacerlo de forma individual y en otros momentos la realizamos acompañadas. Para el cierre realizamos un círculo, soplamos canela en polvo, nos abrazamos y agradecemos por el compartir" (Valentina, comunicación personal, 18 de mayo, 2025).

De esta manera, la espiritualidad femenina del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, es un movimiento que corresponde al feminismo místico donde las representantes se declaran Diosas con el poder de crear vida y cuidarla, así como la tierra es nuestra madre y nos provee de todo cuanto necesitamos para existir, creamos un espacio para resistir al sistema capitalista patriarcal que niega la divinidad y lo sagrado del cuerpo femenino. Atendiendo a nuestra intuición, escuchando el llamado decidimos constituir en juntanza una práctica de cuidado del centro de poder energético, el fluido vital y el territorio, una semilla, fruto y cosecha que aportamos al desarrollo humano de la comunidad.

María Sadit Quintero Cantor, es mi tía materna, tiene 60 años, nació en Bogotá, es madre de dos hijas mayores de edad, quienes viven con sus compañeros e hijos. Inició su plenopausia a los 45 años, a los 14 años inició su menarquia, mi tía no contó con acompañamiento, ni orientación para vivir su ciclo menstrual, al ver su cuco manchado le cuenta a una amiga que le dice que eso es normal y la acompaña a comprar unas toallas desechables, le explica cómo usarlas. Las emociones que experimentó fueron: "Sentía fastidio, me sentía rara, pensaba que era feo que una mujer tuviera que aguantar eso, tener que estar con ese periodo, con el tiempo fui aceptando que esa era mi realidad, mi naturaleza". (Maria Sadit Quintero Cantor, comunicación personal, 18 de mayo, 2025)

En el 2023 fue invitada a participar en uno de los encuentros, desde entonces su participación ha sido constante, una vez al mes. Es la "Mayora que acompaña a las mujeres a realizar la Siembra de Luna", este fue el rol ritual propuesto por Maria. Las representantes del

Colectivo están de acuerdo con su rol. ¿Maria, que significa para ti el ritual de la Siembra de Luna?: “Para mí el ritual significa no desechar nuestra sangre, no botarla porque eso es no quererse, en cambio al sembrar nuestra sangre agradecemos a la tierra por lo que somos. Esta fue mi motivación para continuar participando en estos encuentros, porque aprendo a cuidar mi cuerpo, mi útero.

Figura 27: *Mayora tabaqueando*



Fuente: Registro fotográfico: Nadia Torres Quintero a la Mayora Maria con su tabaco el 05 de noviembre del 2025 en un ritual de Siembra de Luna en el Camino de la Serpiente.

En esta foto Maria está tabaqueando para iniciar el ritual de Siembra de Luna. Las representantes del Colectivo, antes de iniciar la Siembra ahúman con un tabaco para pedir permiso y orientar el pensamiento con el propósito del encuentro. Los elementos rituales que usa María y la función de cada uno: “El tabaco: Es un abuelo protector, le pido que me proteja y me aconseje. El mambe: Me fortalece y me ayuda a la concentración, me da sabiduría. El ambil: Me

limpia el pensamiento y el cuerpo, me despeja la mente. Vela: Representa el fuego, agradecer por su presencia y pedirle que continúe iluminando y guiando nuestro camino. Le pido que me proteja a mí y a mi familia, a las mujeres del colectivo. Collar de cuarzo: Lo uso como protección de las energías. Granos: Los ofrezco para agradecer por el alimento que la tierra nos ha entregado y para que nunca nos falte". (Maria Sadit Quintero Cantor, comunicación personal, 18 de mayo del 2025).

Hernández, Luz (2022) describe los círculos de mujeres como formas de organización contemporánea tanto decolonial como ecofeministas la cual se da desde la resignificación de las corporalidades y espiritualidades femeninas, surge un compromiso en la liberación del sentipensar de las mujeres y la madre tierra, no como una condición biológica, si no la cercanía que históricamente hemos tenido para desarrollar estrategias de cuidado.

En este sentido, en los círculos de mujeres se crean espacios por mujeres que deciden constituir su espiritualidad femenina alternativa, es decir, Colectivo creado por y para mujeres y hombres, este es el caso del Colectivo DTSV, mujeres que proponen educación menstrual con perspectiva de cuidado dirigido a toda la población, indiferentes género y edad. No estamos de acuerdo en excluir a los hombres de esta propuesta del desarrollo humano y educación socioafectiva para la construcción de sujetos y ciudadanías, necesitamos tejer con ellos esta propuesta de resignificación para que nos vean y sientan como hemos aprendido a vernos y sentirnos nosotras mismas. Los hombres hacen parte de la realidad de cualquier mujer, así que no es posible hacer una propuesta de formación sin ellos, para sanar es necesario perdonar y ello implica tener la capacidad de aprender a resignificar con las dos energías que nos constituye, lo femenino y lo masculino.

Proponer a la Maestría DHES la siembra de luna como tema de investigación nos consolida como Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y fuente de poder.

El estandarte y nombre del colectivo se consolidaron durante el segundo semestre de 2024, en el marco de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva. Durante este periodo, comprendí que mi objeto de estudio debía anclarse en un conocimiento situado y en mi propia experiencia vital. Por lo que decidí replantear la propuesta inicial para centrarme en la Siembra de Luna. Al consultar esta iniciativa con las representantes del Colectivo, manifestaron interés y disposición para participar.

En consecuencia, propongo analizar la Siembra de Luna como una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante. Al integrar los saberes académicos de la Maestría con los saberes experienciales de las mujeres del Colectivo se aporta al desarrollo humano y la educación socioafectiva una educación menstrual con perspectiva de cuidado, fortaleciendo la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos, lo que a su vez, este proceso de Investigación Acción Participativa promovió nuestra organización para hacer visible la propuesta en otros contextos. Identificamos que era tiempo de consolidarnos como Colectivo: El 26 de diciembre del 2024 creamos el nombre “Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder”, la definición del estandarte, el cual fue plasmado en camisetas personalizadas para cada representante, y la creación de WhatsApp:3058569766 y cuenta en Instagram:

Figura 28: Código QR Instagram del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder



Al proponer la Siembra de Luna como proyecto de investigación en la Maestría, tuvimos la oportunidad de participar en dos espacios académicos, un conversatorio y un seminario, en los que se presentaron dos performances: “Performando el cuidado” y “El tendedero común”. La contextualización de cada propuesta se desarrolló en el capítulo II. Estas experiencias nos motivaron a buscar otros espacios, surgió la opción de compartir en un Colegio Público en el que desarrollamos un taller de herbolaria para cuidado del ciclo menstrual el cual fue presentado a niñas de quinto de primaria, participamos en eventos culturales eventos culturales y en una convocatorias para adquirir una beca con la Alcaldía Local de San Cristóbal[5].

[5] La explicación de las propuestas se ubican en el capítulo II. Los certificados de participación se adjuntan en anexos.

Figura 29: *Nombre y estandarte del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder.*



Fuente: Creación de representantes del Colectivo en el año 2024.

Diosa Tierra: Es la transformación de nuestra subjetividad con nuestro cuerpo Sangretierra y el territorio Camino de la Serpiente. Los dos cuerpos son sagrados, territorios en los que se entreteje una relación con los y las participantes en cada ritual de la Siembra de Luna. Sangre Viva: es la resignificación que le dimos a nuestra sangre menstrual, una sangre enferma, muerta, negada, escondida y silenciada que al ser sembrada se cuida con amor, se cura, revive, se acepta, se muestra y se nombra. Círculo sagrado y fuente de poder es lo que logramos en comunidad, nuestros cuerpos se disponen en círculo para mirarnos y escucharnos. La fuente de poder es el tejido de conocimiento que se comparte al juntarnos, experiencias y aprendizajes que se constituyen en un territorio espiritual femenino y alternativo.

El útero de la imagen es el de cada mujer que Siembra su Luna, es un centro de poder vivo y diverso, úteros que transformaron el dolor propio y de sus memorias en amor. Los tonos

rojos, el color de la sangre que se expresa en diferentes tonos y comunica la fase energética del útero. Al tocar, oler y observar la sangre menstrual no solo rompimos con el estigma hacia nuestro fluido vital, también despertamos la sensibilidad para percibir y comprender los ritmos que acompañan cada ciclo.

Las fases de la luna que se ubican en la parte inferior del útero, en el estandarte del Colectivo, es la relación que existe entre el ciclo de la luna y el ciclo menstrual, relación que se ubica en la duración promedio del ciclo sinódico lunar es de 29.5 días, como declara, Gray, Miranda (2024): “La mayoría de las mujeres mantienen una interacción con las fase del ciclo lunar de una de estas dos formas: bien sus menstruaciones coinciden con la fase de luna llena o bien con la de luna nueva” (p.109).

Miranda, propone explorar y asumir el ciclo menstrual como un poderoso proceso creativo cuyos efectos no se reducen al plano fisiológico, sino que invita a vivir y asumir este proceso desde lo emocional y lo espiritual. Por ello, es pertinente citar esta propuesta que implica la categoría de espiritualidad femenina: “En las leyendas y la mitología, las energías que experimenta la mujer durante su ciclo menstrual se describen como un ritmo de cuatro etapas que refleja las fases de la luna” (Gray, Miranda, 2024, p.112).

La luna creciente se relaciona con la fase de preovulación, en esta fase un folículo madura para producir estrógeno y testosterona, hormona que estimula las mamas y la pared uterina provocando un estado de ánimo más optimista. Su arquetipo es la “Doncella y la Virgen", una fase donde somos dinámicas, la energía de nuestro campo magnético comienza su expansión por lo que se cuenta con energía suficiente para realizar tareas extensas. La concentración, la sociabilidad, la extroversión, el dinamismo, la fuerza y la expansión son algunas de las características de esta fase. (Gray, Miranda, 2024)

La luna llena se relaciona con la fase de ovulación, en esta fase entre los días 14 y 16 del ciclo, el folículo se abre y libera el óvulo, la testosterona y el estrógeno disminuyen a medida que aumenta la progesterona, este cambio hormonal puede provocar un efecto calmante en el estado de ánimo, así como un aumento de la intuición y la libido. Su arquetipo es la madre, una fase en la que somos expresivas, un momento en que la mujer empieza a prepararse para la abnegación que caracteriza a la maternidad. Algunas de las características que acompañan este tiempo son el trabajo en equipo, la comunicación, la atracción, la sensualidad y la sexualidad. (Gray, Miranda, 2024).

La luna menguante se relaciona con la fase de la premenstruación, en esta etapa, después de la ovulación, el folículo se transforma en el cuerpo lúteo que produce tanto progesterona como estrógeno, está progesterona prepara la pared del útero para la fertilización, si no la hay, el cuerpo lúteo se degenera en forma gradual, disminuyendo los niveles de ambas hormonas. El arquetipo es la hechicera sacerdotisa, una fase en la que somos creativas, el cuerpo comienza un tránsito hacia la fase reflexiva, por lo tanto la energía y atención se mueven hacia adentro, las hormonas sexuales disminuyen para darle paso al nivel máximo de la sensibilidad, es un momento para ser amable consigo misma. Algunas de las características de este momento pueden ser la transformación, la inspiración, la intuición, la sexualidad, creatividad. (Gray, Miranda, 2024).

La luna nueva se relaciona con el ciclo de la menstruación, en esta fase el tejido que recubre la parte interior del útero comienza a desintegrarse para dar inicio a la menstruación. El arquetipo de esta etapa es la anciana bruja, es un momento de introspección, expresar la magia con delicadeza y frenar el ritmo de la vida. Es una fase reflexiva donde la introversión, el

descanso, la renovación, la intuición y la perspicacia pueden ser algunas de las características de este momento. (Gray, Miranda, 2024).

De acuerdo a lo anterior, las representantes del Colectivo, quienes a su vez fuimos las participantes de esta investigación potenciamos nuestro momento energético acorde a la fase lunar que transitamos: Fuimos doncellas y vírgenes para trabajar y aprender con la tierra en el Camino de la Serpiente, realizando tareas que nos exigieron dinamismo y fuerza. Fuimos madres al protegernos, organizarnos para trabajar en equipo, entender el sentir de la otra y respetar su decisión. Fuimos hechiceras sacerdotisas para desarrollar las propuestas de cada encuentro de Siembra, reflexionando sobre lo que nos hacía falta y buscando alternativas. Fuimos ancianas brujas para saber detener la velocidad de nuestros compromisos y darnos el tiempo que necesitamos para descansar y retomar.

Así, comprendimos y aprendimos de la potencias de nuestros ciclos, fases que contienen ritmos energéticos únicos que, al explorarlos, pudimos descubrir, comprender y activar, volviéndose nuestros aliados. Se trata de reconocer la potencia y la fuerza que nos habitan en cada etapa, de aprender hábitos de cuidado del cuerpo Sangretierra y su energía, de escuchar sus mensajes para vivir en sinergia con la metamorfosis que transitamos. Esto implica disponer del tiempo y del espacio necesarios para vibrar en sintonía con el ritmo energético de nuestro centro de poder: El útero. Espacio y tiempo que encontramos y alimentamos en el Colectivo DTSV, un espacio de formación donde aprendimos a fluir con la energía de cada fase al dimensionar que no tiene un límite fijo, cada momento energético se conecta con otro de forma gradual para descubrirnos y aprender al ser virgen o hechicera, al ser madre o anciana bruja, aprender a vibrar al ritmo de cada fase de nuestro útero.

Momento cuatro: Transformación del territorio. Llegada del Tótem. Se nombra el territorio "El Camino de la Serpiente"

Cúrate mijita: Con la luz del sol y los rayos de la luna,
Con el sonido del río y de la cascada,
Con el vaivén del mar y el aleteo de las aves.
Cúrate mijita: Con las hojas de la menta y la hierbabuena,
Con el neem y el eucalipto,
Cúrate, endulzándote con la lavanda, el romero y la manzanilla,
Abrázate con el grano de cacao y ponle un toque de canela
Ponle amor al té en lugar de azúcar,
y tómalo mirando las estrellas
Cúrate: Con los besos que te da el viento y los abrazos de la lluvia,
Hazte fuerte con los pies descalzos y en la tierra y con todo lo que de ella nace,
Vuélvete cada días más lista haciendo caso a tu intuición, mirando el mundo
con el ojito de tu frente.
Salta, baila, canta para que vivas feliz pero Cúrate mijita
Con amor bonito y acuérdate siempre
Que tú, eres la medicina.

(Maria Sabina, Curandera Mexicana)

Transformación del territorio

Las Diosas de la Tierra escuchamos nuestra intuición aceptamos que somos medicina y tenemos el poder de curarnos, nos curamos al cuidarnos al escuchar nuestro corazón y amarnos aceptando nuestros errores, miedos y dudas, todas fuimos maestras, sabedoras, brujas, hechiceras que experimentaron otras formas de ser y estar, fuimos: Útero, sangre, tierra, danza, armónica, canto, risa, tabaco, ambil, rapé, fluido, hierba buena, romero, salvia blanca, llanto, miedo, dolor, enfermedad, mal genio, cansancio, fuimos lo que debíamos ser para ser quienes somos hoy. Diosas que ocuparon un lugar de enunciación en la espiral de transformación, voces que hicieron de sus experiencias y aprendizajes una historia que desean compartir para que sea repetidas por

otras, para que se atrevan a crear espacios propios de espiritualidad mística y cuidado socioemocional del cuerpo Sangretierra.

En cada una yace un saber de cuidado que se ha constituido desde los individual y en juntanza, con el territorio y entre nosotras. Nancy la Matriarca que da ejemplo desde el sembrar y cultivar, es la que participa con amor, atención y disposición en todo el ritual. Nadia Mujer Sangretierra, es la que se quita los zapatos para sentir con sus pies descalzos la humedad de la tierra para danzar y celebrar cada encuentro. Nazly la Chica Creativa y de la Armónica, es quien realiza los cantitos para iniciar, al cerrar sus ojos surge la conexión invitando a danzar y celebrar nuestro encuentro. Aluna la Pequeña ilustradora y la nueva semilla del linaje es la que dibuja, canta y danza. Valentina, artista del tejido y la música, le gusta compartir su conocimiento, guiar y acompañar el aprendizaje. Maria Mayora que acompaña la Siembra de Luna, es la que está atenta a lo que la otra necesita, siempre dispuesta a dar sin condición.

Nuestro saber es la cosecha, un fruto que deseamos compartir con la comunidad, una educación menstrual con perspectiva de cuidado al menstruar con amor. Honramos los pasos de nuestras abuelas y abuelos, bendecimos su andar y lo agradecemos pero nuestras raíces necesitaban respirar, por ello renunciamos a las violencias, negaciones, miedos y enfermedades impuestas a nuestros cuerpos femeninos como una mentira heredada, al decidir Sembrar nuestra Sangre y hacer de esta práctica un femenino místico que nos cuida y sana, rompimos esas cadenas y fuimos libres para hacer nuestra propia verdad.

En nuestra comunidad están las tres energías que marcan el tránsito del útero en su espiral de transformación. Aluna : Es útero en proceso de maduración hormonal, un cuerpo que aprendió a cuidar su sangre menstrual, aun sin haber iniciado su ciclo lunar, lo que hace de esta educación menstrual con perspectiva de cuidado socioemocional una formación preventiva que advierte

sobre los riesgos físicos, emociones y espirituales de ser un cuerpo menstruante colonizado. Nazly, Valentina y Nadia: Somos útero que se contrae para desprender su revestimiento interno, el endometrio, mes a mes. Maria y Nancy: Son úteros y ovarios que se encogieron debido a la disminución de estrógenos, juntas están en etapa de plenitud, reconociendo y agradeciendo por las energías de su útero y sanando las heridas causadas.

Desde su condición energética cada mujer reconfiguró la relación con su útero, lo cual hace que la propuesta de formación menstrual con perspectiva de cuidado aplique para todas las mujeres independientemente de su edad. A las niñas que aún no inicia su ciclo lunar, a las mujeres que están con su ciclo lunar y las mujeres que ya no tienen luna, a todas las prepara para que la experiencia se viva desde la potencia y no desde la carencia, reconociendo, aceptando su poder y fuerza.

La transformación de la subjetividad de los cuerpos menstruantes colonizados de las representantes del Colectivo DTSV a cuerpos Sangretierra, se da en la transformación de la subjetividad con el cuerpo tierra de nuestro territorio de siembra El Camino de la Serpiente, por ello, esta transformación se da como un efecto espejo entre estos dos cuerpos, que da cuenta de una relación consciente. De este efecto relacional la pregunta emergente en esta investigación: ¿Como la *Siembra de la Luna* realizada por las representantes del Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva constituye una práctica de cuidado del territorio El *Camino de la Serpiente*?

Figura 30: *Camino de la Serpiente antes de su transformación cuerpo tierra*



Fuente: Registro fotográfico: Valentina Isaza Polan honrando la memoria y vida de mi abuelita materna el 25 de septiembre de 2023 en el Camino de la Serpiente.

En la foto estamos reunidos en familia sembrando un árbol espinoso en el centro del territorio conmemorando la vida de mi abuela materna. Se puede observar la disposición del lugar, el suelo del terreno donde realizamos la Siembra de Luna está cubierto de pasto, alrededor se ven vegetación seca, la circularidad del espacio no está definida.

Figura 31: *Camino de la Serpiente después de su transformación cuerpo tierra*



Fuente: Registro fotográfico: Nancy Quintero Cantor el 11 de mayo de 2025 a Nazly, Aluna y Valentina, tres mujeres que han evolucionado y aprendido juntas.

En esta foto se puede observar cómo fue removida la tierra del suelo, se quitó el pasto y algunas piedras, elementos que se dejaron alrededor del territorio porque pertenecen a ese lugar. En el centro crecieron plantas de lenteja y papá al ser los alimentos que se ofrendaron en cada Siembra de Luna. Al identificar que estaban creciendo realizamos los mandalas alrededor, convirtiendo el centro en el altar.

Figura 32: Reconstruyendo “El Camino de la Serpiente”



Fuente: Registro fotográfico: Nazly Henao Granda el 12 de agosto de 2025 de la más reciente transformación del territorio El Camino de la Serpiente.

En esta foto estamos con el grupo de aguas de Bogotá, mujeres y hombres que nos apoyaron en cinco jornadas diferentes de trabajo con la tierra y la vegetación durante el mes de agosto y septiembre de 2025. Se retiró tierra del suelo la cual fue recogida para realizar siembra de árboles en otros puntos del parque, esto se hizo con el objetivo de aplanar y lograr más profundidad del suelo, y para que las paredes que forman el círculo del espacio se definieran. En el centro del suelo se hizo un hueco circular para ubicar el Tótem femenino del Colectivo.

Figura 33: El Tótem Diosa Luna, portal barbas de abuelo, sillas, Plantas, flores. Transformación de nuestro territorio de Siembra.



Fuente: Registro fotográfico tomado el 14 de diciembre del 2025 por programación automática de mujeres que celebraron un año más de Siembra de Luna y la cosecha de sus frutos.

En la foto se puede identificar la organización del centro del suelo, las plantas del centro se trasplantaron en la parte externa del territorio, en la base de la pared que forma el círculo se sembró la planta suelda con suelda con el propósito de que las raíces contengan la tierra, como una malla natural. De cada lado se instalaron dos sillas con troncos y madera reciclada del parque para la comodidad de los participantes. En la entrada principal al territorio de Siembra se instaló un marco, en la parte superior se colgaron barbas de abuelo las cuales fueron recogidas en un recorrido hacia guasca Cundinamarca, antes de recogerlas pedimos permiso al árbol. La

función de este marco es ser el portal de protección al ingresar al espacio sagrado que contiene nuestras energías. El proyecto para el 2026 es construir con elementos naturales el techo de nuestro territorio de siembra para protegernos de las lluvias y el sol.

Llegada del Tótem Diosa Luna

Este tronco de un árbol de cerezo fue visto por mi tía Maria en septiembre del 2025 cerca a la casa de mi madre y padre, al verlo le consulta a mi padre y hermano si lo pueden recoger para subirlos a El Camino de la Serpiente, por esos días estábamos buscando madera para armar las sillas. Mi Padre al recoger los troncos los contempló y me llamó para contarme: “Mija, su tía encontró unos troncos que son la manifestación de la sagrada madre, de la abuela, estoy muy conmovido, se puede ver muy bien sus caderas, las nalgas. El lado derecho una mujer en embarazo y el lado izquierdo es una mujer joven, mija ese es el Tótem del Colectivo” (Isaac Torres Pérez, comunicación personal, 10 de septiembre, 2025).

Figura 34: *Tótem Diosa Luna*



Fuente: Registro fotográfico tomado el 20 de septiembre de 2025 por Nadia Torres de la guardiana del Camino de la Serpiente.

El Totem Diosa Luna es la manifestación energética de los cuatro arquetipos de nuestro ciclo lunar, los cuales se manifestaron de forma natural en los troncos al no ser intervenidos para darle forma. Mi Padre nos apoyó quitándole la corteza para aplicar sellante, esto con el fin de conservar los elementos de la madera y evitar hongos. El Tótem está constituido por tres troncos los cuales se ubican de forma vertical, en lado derecho se identifica la figura de una mujer embarazada, la cual corresponde al arquetipo de la Madre y la Anciana Bruja, las dos fases son de equilibrio y sus energías son sustentadoras, del lado derecho corresponde al arquetipo Virgen y Hechicera las cuales son fases de cambio y su energía es dinámica.

Esta noticia alegró a todas las mujeres del Colectivo, sin buscarlo llegó nuestro espíritu protector, la guardiana de nuestro territorio de Siembra. Al difundir la noticia, acordamos que debíamos darle la bienvenida, festejar su llegada, así que el próximo encuentro se concentró el festejo:

Figura 35: *El festejo por la llegada del Tótem Diosa Luna*



Fuente: Registro fotográfico tomado el 10 de septiembre en el Camino de la Serpiente por Amarú Isaac Torres Granda de las mujeres tejiendo en comunidad.

En común acuerdo, las representantes del Colectivo llevamos lanas, les compartimos la propuesta a las demás personas que asistieron, le pedimos a cada una tomar un color, tejer y luego pasar a la siguiente persona, el propósito fue realizar un tejido en el que todas y todos los asistentes participaron, en la medida que tejían pudieron expresar lo que sintieron. Al finalizar, se tejió una trenza de siete lanas de diferentes colores, se le hizo un nudo al final y se dispuso como cinturón en las caderas de nuestro Tótem Diosa Luna. Este tejido se lo colocamos en cada encuentro para realizar la Siembra de Luna, otra práctica que surgió de manera espontánea, fue colocarle plantas aromáticas dulces en tres agujeros de su cuerpo.

Se nombra el territorio "El Camino de la Serpiente"

El camino de la Serpiente fue nombrado en octubre de 2025 en un encuentro de Siembra de Luna, al compartir palabra entre las mujeres recordamos lo vivido en este espacio los cambios que se acuerpan en nuestro terruñito al sembrarnos y crecer con él, fortaleciendo y revitalizando nuestro ser. El significado del nombre corresponde a las experiencias y aprendizajes de las representantes: "*El Camino"* es el tránsito espiritual en juntanza, el tiempo compartido y tejido en cada encuentro. "*De la Serpiente"* basándonos en la cosmogonía Mhuysqa donde la serpiente no es solo un animal, si no la representación de Bachué, la madre primigenia de todos los hombres quien después de cumplir su propósito de poblar la tierra se sumergió en la laguna de Iguaque transformada en una gran serpiente. La serpiente simboliza la fuerza creadora femenina y la sabiduría ancestral que guía la comunidad desde sus orígenes en las aguas sagradas. El movimiento de la serpiente se asocia con la espiral la cual es el crecimiento, la evolución y el movimiento constante del cosmos. (Comba, 2017). En resumen, "El camino de la Serpiente" es un territorio gobernado por espiritualidades místicas energías femeninas de Diosas de la Tierra,

serpientes que se mueven en espiral que crecen y se transforman al evolucionar en cada fase para ser cuerpo tierra con cada Siembra Lunar.

En este cuarto momento de la fase dos se analizó las narrativas de las seis representantes del Colectivo en relación a la transformación socioemocional en sus prácticas de Siembra de Luna al identificar cuál les gusta más y por qué, qué cambios han experimentado en su forma de relacionarse con su luna y con la tierra, qué emociones han experimentado y cuáles son los cuidados que han desarrollado con su cuerpo menstruante y el cuerpo tierra al realizar la Siembra de su Luna.

A partir de las narrativas de las seis representantes se identifican patrones y significados sobre cuál de las prácticas que realizan en el Colectivo les gusta más y por qué. La Siembra de Luna es una práctica de conexión entre su cuerpo menstruante y el cuerpo territorio, en mi experiencia Sembrar mi Luna es Sembrar con la tierra, para mi madre es el momento de estar unidas entre nosotras y con la madre tierra. Aluna describe la Siembra de Luna como un espacio de silencio y autoconocimiento, una práctica que fomenta la introspección: “un momento de silencio de la tierra y tu”.

La Siembra de Luna es un espacio de formación que trasciende el acto físico de la entrega de la Luna a la Tierra al convertirse en un proceso de aprendizaje generacional y preparación emocional. En consecuencia, para Aluna es una preparación emocional y conocimiento para su menarquia al acompañar a su madre a la Siembra de su Luna. Es un aprendizaje en colectivo, las participantes valoran el intercambio de saberes. María resalta que son “Momentos de creación” y espacios para aprender fuera de la rutina, mientras que mi madre enfatiza el valor de los aprendizajes derivados de la experiencia de cada una.

En este sentido, la transformación socioemocional no ocurre de manera aislada, sino a través del tejido grupal de una colectividad que se constituye como soporte emocional para la contención y el apoyo mutuo. Nazly, por su parte, define al Colectivo como un grupo de mujeres que se apoyan, se escuchan y se contienen, donde cada práctica tiene una "intención clara". El cantar, hacer mandalas, realizar talleres y "mambear" fueron herramientas que acompañaron la siembra para armonizar el lugar y permitir que cada una compartiera su esencia desde el arte. Valentina menciona que ver el resultado de cada encuentro le permitió reafirmar la importancia de Sembrar la Luna y agradecerse a sí misma por permitirse habitar este espacio.

Al deconstruir los estigmas identitarios de un cuerpo menstruante colonizado se da la resignificación en las representantes del Colectivo con el útero y la sangre menstrual, transformación que se acuerpa en cada una al tomar el tabú de la menstruación que nos fue instalada como verdad y cambiarla al asumirla como poder, un asunto público, político de resistencia y espiritualidad femenina. Algunas mencionamos que, aunque de pequeñas no sabíamos que era la menstruación, la Siembra de Luna cambió nuestra "forma de ser" y pensar. Valentina, por ejemplo, destaca que un cambio fundamental ha sido "dejar los estigmas" y aceptar su luna como parte de sí misma, dándole el valor que se merece.

La sangre como símbolo de vida y potencia se dio al cambiar nuestra percepción física y simbólica nuestra luna ya no la vemos ni la sentimos como un desecho sino como "vida, estar sana", un símbolo de "empoderamiento". Nazly afirma: "Mi sangre menstrual es liberadora, soy mi sangre", la defiende como su fuerza y la única sangre que no proviene de un acto violento. Reconocemos a nuestra Luna como una "potencia" y una capacidad para manifestar energía vital.

Por lo anterior, la Siembra de Luna se da como una sanación física, emocional y generacional al ser descrita por las participantes como un proceso terapéutico que trasciende lo individual. Al Sembrar mi Luna aprendí de la capacidad energética de sanación que reside en el útero para sanar cargas de violencia, dolor y enfermedad. Agradezco por mis seres amados y mis ancestros para sanar mi carga generacional. Mi Madre, por su parte, afirma: "Hoy en día no siembro mi sangre, sin embargo, al acompañarlas a sembrar sé que allí está mi sangre, la estoy sembrando a través de ellas. Me cojo mi útero y sé que está sano, yo misma lo he sanado al realizar el ritual de la siembra".

De otra parte, la relación con nuestra Luna adquirió una connotación de autonomía y conciencia con la naturaleza. Nazly describe la Siembra como una postura política y un actuar revolucionario conciso y claro donde menstruar es un acto liberador y una forma de revelarse ante el mundo como cuerpos Sangretierra. Maria, resalta la importancia de no enfermar el cuerpo con productos industriales (toallas y tampones), invitando a adoptar formas de cuidado limpias, naturales y sostenibles con nuestra naturaleza. Para las representantes del Colectivo la Siembra es un puente para conectar con el territorio y reafirmar nuestra identidad como mujeres sentipensantes con la tierra.

Ahora bien, en los cambios experimentados por las participantes en la relación que han desarrollado con la tierra desde que pertenecen al Colectivo se reveló que la Siembra de Luna ha sido la práctica que ha promovido esta transformación, pasando de una relación distante y utilitaria a una relación de respeto y sacralidad. Permitiéndonos transitar desde una desconexión previa hacia un reconocimiento de la tierra como un ser vivo y sintiente. Mi madre Nancy y mi tía Maria coincidieron en su narrativa que sin la "madre tierra no existimos" pues nos provee el alimento y permite nuestra existencia. En mi experiencia, antes de iniciar la Siembra de Luna mi

relación con la tierra era “distante e indiferente” el mismo tipo de relación que tenía con mi útero. Nazly describe a la tierra como “un ser que siente, que nos enseña y nos entrega”, comprendió que el territorio no es un objeto de propiedad privada es más bien un espacio de conciencia y trabajo espiritual.

Al entregar la sangre menstrual a la tierra se afianza una relación energética y espiritual entre la mujer y el territorio. Mi madre afirma que al entregar su Sangre Menstrual se conectó con la tierra, es un acto de gratitud por su vida. Nazly vincula su sangre menstrual con los canales de agua, ríos y mares, simboliza la conexión vital entre su cuerpo femenino y los ciclos de agua del planeta. Al realizar la Siembra de mi Luna comprendí que la tierra tiene su propia inteligencia por lo que es indispensable establecer una relación de respeto y amor con ella al darle el lugar que le corresponde, como madre creadora de vida.

En este sentido, se da una transformación de hábitos y conciencia ambiental un cambio socioemocional al surgir acciones de cuidado y respeto por la vida. Valentina relata cómo pasó de sentir miedo por los insectos a reconocer que cada ser vivo merece ser cuidado y respetado, afirma “ahora no me gusta matar los insectos”. Esta sensibilidad que surge en ella la llevó a cambiar sus hábitos de consumo de agua, ahora la recicla. Por su parte, Maria destaca que la tierra es muy agradecida y que de ella aprende como al sembrar una semilla germina y provee lo necesario. La relación con la tierra se convierte en un ejercicio de empoderamiento y manifestación emocional. Nazly enfatiza que la Siembra de su Luna es una forma de reconocer y hacer suyo el territorio entregado, no desde la propiedad, si desde un habitar consciente.

Las emociones que surgen en las representantes del colectivo al realizar la Siembra de su Luna muestra su proceso de transformación. Todas las participantes experimentaron emociones de bienestar y conexión, sentimientos que denotaron paz interior y equilibrio emocional. Alegría

y tranquilidad fueron emociones transversales en nuestras narrativas, destacadas especialmente por mi madre como pilares de su experiencia. Felicidad y satisfacción, Nazly menciona experimentar felicidad y orgullo al ver la transformación lograda en equipo, afirmando que el esfuerzo no es en vano. Valentina describe sentirse feliz de la vida en el recorrido de la caminata de la entrada principal del parque hacia el Camino de la Serpiente. Armonía y unión son los sentires de todas al pertenecer a un Colectivo cohesionado, donde la unión y el acompañamiento es la prioridad. Todas las emociones son resultado de un flujo de sentires a causa de experiencias por ello agradecemos contar con el espacio de Siembra de Luna para pensarlas, sentirlas y sanarlas, así las emociones de miedo, ansiedad, tristeza, nostalgia y confusión son emociones que han acompañado nuestras experiencias, se presentan como maestros de vida para enseñarnos de las dificultades y los errores cometidos.

Aluna expresa gratitud hacia su madre y las mujeres del Colectivo por las enseñanzas recibidas sobre la menstruación afirmando: “Siento mucha gratitud por que mi mamá me ha enseñado lo que se sobre la menstruación y con todas las mujeres del grupo porque también me han enseñado harto, son muy gentiles y amables. Siento alegría al ver tan bonita la tierra y con esas flores”. Este relato evidencia que existe un interés genuino por entender las emociones de las demás, lo que fomenta un espacio de formación en colectivo de nuestra sensibilidad y nuestros procesos emocionales.

Para concluir, la sistematización de estas experiencias se teje mediante un análisis de transformación en espiral del cuerpo menstruante colonizado de las seis representantes del Colectivo. Este cuerpo se transgrede y transmuta a través de la Siembra de Luna, un movimiento espiritual y místico de lo femenino que, en el encuentro colectivo, se erige como una práctica

sagrada de cuidado socioemocional del Cuerpo Sangretierra, aportando a su desarrollo humano y educación socioafectiva.

Bajo esta realidad, las mujeres nos significamos como semillas vivas que, al ofrendar su luna a la tierra, se cultivan y cosechan en procesos de cuidado de sí en comunión con la Madre Tierra. Este tránsito se despliega en dos fases y cuatro momentos que configuran un ciclo iterativo, donde la experiencia retorna, pero evoluciona, surgiendo de manera diferenciada en cada giro de la espiral.

En las fases: La siembra es nuestro cultivo y Cosechando nuestros frutos habitan el origen de una práctica política de reexistencia y liberación, momentos en el que se reconoce la condición del cuerpo menstruante colonizado como un acontecimiento que nos atraviesa a todas, cruzando generaciones. En consecuencia, la Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional aporta a la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos al generar una ruptura en la realidad lineal impuesta por el modelo capitalista, agrietando la lógica del pensamiento falocéntrico que pretende reducir nuestro útero a un órgano reproductor y nuestra sangre a un residuo desechable y al crear un espacio para resignificar la subjetividad.

Este espacio de resignificación “El Camino de la Serpiente” emerge entre los cerros orientales como un portal de liberación oculto que aguardaba para ser sembrado. Al entregarnos a la tierra como semillas, la fuerza energética que reside en las moléculas de nuestra Luna —sangre menstrual— y de nuestro centro de poder —el útero— se funde con la vibración molecular de la tierra para volvernos a parir, ocurre entonces una metamorfosis del pensamiento y cuerpo; un proceso zigzagueante del movimiento de la serpiente, un estado de muerte y renacimiento que, aunque doloroso y confrontativo, fue necesario para volver a nacer siendo otras.

Somos Diosas de la Tierra, somos mujer Sangretierra, con una conciencia de cuidado que abraza el cuerpo propio, el de la otra y el territorio. Somos Brujas, Doncellas, Madres y Hechiceras que al danzar con los ritmos del ciclo lunar recuperan su poder para sanarse y reinventarse a sí mismas.

La siembra de Luna: Una escuela de educación menstrual con perspectiva de cuidado

Conclusiones

Esta investigación analiza cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder para su desarrollo humano y la educación socioafectiva, en la construcción de sujetos y ciudadanías dentro de los procesos socioafectivos.

Por consiguiente, en el capítulo I. Se aborda el primer objetivo específico al delinear el marco teórico y conceptual de *El cuerpo menstruante colonizado y siembra de luna como cuidado socioemocional,* categorías que dieron cuenta del proceso de investigación. *El cuerpo menstruante colonizado* se abordó cómo la categoría conceptual que da cuenta de la problematización de esta propuesta, la cual parte de la pregunta problema: ¿Cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional en el cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra – Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder?

Por su parte, la *Siembra de Luna* como cuidado socioemocional se configura como categoría conceptual que surge como un movimiento de espiritualidades femeninas o místicas, constituidas en prácticas de cuidado del cuerpo menstruante para resistir la captura y dominación ante un sistema capitalista y patriarcal.

En el capítulo II. Se fundamenta una metodología cualitativa que emerge de las experiencias situadas de las mujeres para comprender su realidad, interacciones y procesos cotidianos desde su papel protagónico como cuerpos menstruantes. Este enfoque permite analizar su capacidad para agenciar transformaciones en su propia subjetividad a través de la práctica. El diseño metodológico se inscribe en la Investigación Acción Participativa (IAP), articulada desde una perspectiva etnográfica para las participantes y un enfoque autobiográfico para la

investigadora, tomando como base las narrativas de las fundadoras y representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. La sistematización de experiencias se propone mediante un análisis en espiral del cuerpo menstruante colonizado el cual se transgrede y transforma mediante la Siembra de Luna.

Por último, en el capítulo III. Aborda el segundo y tercer objetivo específico al analizar por medio de la sistematización de experiencias cómo la Siembra de Luna constituye una práctica de cuidado socioemocional del cuerpo menstruante de las representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva. Círculo Sagrado y Fuente de Poder y cómo contribuye para su desarrollo humano y la educación socioafectiva, en la construcción de sujetos y ciudadanías dentro de los procesos socioafectivos.

Por consiguiente, la sistematización de estas experiencias se teje mediante un análisis de transformación en espiral del cuerpo menstruante colonizado de las seis representantes del Colectivo. Este cuerpo se transgrede y transmuta a través de la Siembra de Luna, un movimiento espiritual y místico de lo femenino que, en el encuentro colectivo, se erige como una práctica sagrada de cuidado socioemocional del Cuerpo Sangretierra, aportando a su desarrollo humano y educación socioafectiva. Bajo esta realidad, las mujeres nos significamos como semillas vivas que, al ofrendar su luna a la tierra, se cultivan y cosechan en procesos de cuidado de sí en comunión con la Madre Tierra. Este tránsito se despliega en dos fases y cuatro momentos que configuran un ciclo iterativo, donde la experiencia retorna, pero evoluciona, surgiendo de manera diferenciada en cada giro de la espiral.

En las fases: La siembra es nuestro cultivo y Cosechando nuestros frutos habitan el origen de una práctica política de resistencia y liberación, momentos en el que se reconoce la condición del cuerpo menstruante colonizado como un acontecimiento que nos atraviesa a todas, cruzando

generaciones. En consecuencia, la Siembra de Luna como práctica de cuidado socioemocional aporta a la construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos al generar una ruptura en la realidad lineal impuesta por el modelo capitalista, agrietando la lógica del pensamiento falocéntrico que pretende reducir nuestro útero a un órgano reproductor y nuestra sangre a un residuo desechable y al crear un espacio para resignificar la subjetividad.

Este espacio de resignificación "El Camino de la Serpiente" emerge entre los cerros orientales como un portal de liberación oculto que aguardaba para ser sembrado. Al entregarnos a la tierra como semillas, la fuerza energética que reside en las moléculas de nuestra Luna —sangre menstrual— y de nuestro centro de poder —el útero— se funde con la vibración molecular de la tierra para volvernos a parir, ocurre entonces una metamorfosis del pensamiento y el cuerpo; un proceso zigzagueante del movimiento de la serpiente, un estado de muerte y renacimiento que, aunque doloroso y confrontativo, fue necesario para volver a nacer siendo otras.

De acuerdo con lo anterior, llevar a la academia la *Siembra de Luna*, una experiencia personal que realizo desde hace once años, para proponerla como una práctica de cuidado socioemocional orientada al desarrollo humano y a la educación socioafectiva, me atravesó profundamente como mujer e investigadora al analizar cómo la *Siembra de Luna* resignificó mi subjetividad y posibilitó el tránsito de transformación de un cuerpo menstruante colonizado hacia un cuerpo *Sangretierra*.

De esta manera, se consolidaron mis competencias investigativas y se redefinió mi rol profesional como psicóloga hacia una perspectiva colectiva y cultural. Además, reafirmó mi compromiso con la construcción de ciudadanías sensibles y responsables, posicionándome como

magíster capaz de diseñar, implementar y evaluar programas de educación socioafectiva, especialmente en torno a la educación menstrual.

Asimismo, este proceso representó una oportunidad significativa para el *Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder*, pues al proponerse la *Siembra de Luna* como tema de investigación, nuestro círculo de mujeres se consolidó como colectivo y participó en encuentros académicos donde compartió sus saberes como representantes, reafirmando la importancia y pertinencia de nuestra propuesta. Además, dos de las integrantes manifestaron su deseo de dar continuidad a esta investigación, lo que constituye una valiosa oportunidad para seguir evolucionando y fortaleciendo nuestra comunidad.

La Siembra de Luna: Una escuela de educación menstrual con perspectiva de cuidado es la proyección que propongo al Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder. Se trata de un espacio de formación dirigido a la comunidad de la localidad cuarta de San Cristóbal, con la intención de replicarlo posteriormente en otras zonas de Bogotá, para conformar una red de Siembra de Luna, focos estratégicos de formación que se comunican entre ellos para promover una educación menstrual preventiva y transformadora, abierta a la participación de personas de cualquier género y edad.

Como representantes del colectivo hemos avanzado en esta propuesta pedagógica creando una malla curricular de semilleros que incluye cuatro unidades, cada una compuesta por dos sesiones y sus respectivos talleres. Esta propuesta constituye un valioso aporte, para la consolidación de sendas alternativas en los estudios sociales, al reivindicar la necesidad de fortalecer dinámicas de revaloración del conocimiento espiritual y místico de lo femenino. Una de las unidades ya fue aplicada, y el objetivo es culminar con la creación de los talleres y sus

programaciones en el Punto Digital del Parque Distrital Ecológico de Montaña Entrenubes, espacio donde el colectivo se reúne mensualmente.

Recomendaciones

Al Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva: Círculo Sagrado y Fuente de Poder, le entregó esta investigación de maestría la cual constituye un soporte fundamental para futuras postulaciones a proyectos de educación menstrual con perspectiva de cuidado, al aportar bases conceptuales, metodológicas y prácticas que fortalecen la construcción de propuestas orientadas al desarrollo humano y la educación socioafectiva.

En 2025, el colectivo presentó la propuesta[6] a dos profesionales encargadas de la administración del Parque Distrital Ecológico de Montaña Entrenubes, lo que permitió contar con el apoyo del grupo de aguas para organizar el territorio de la Siembra denominado El Camino de la Serpiente, con capacidad actualmente para recibir un promedio de 15 personas. Para el 2026 se proyecta continuar con las adecuaciones necesarias, incluyendo columnas y vigas, empleando exclusivamente materiales naturales y reciclados del parque, con el propósito de preservar la dimensión ecológica y espiritual del territorio. De igual forma, es importante validar la pertinencia de registrarnos como colectivo ante cámara y comercio, requisitos y trámites.

Desde el 2014 al 2026 el foco de encuentro del Colectivo ha sido el Parque Distrital Ecológico de Montaña Entrenubes y fue el territorio donde se realizó la investigación por lo que fue esta la primera institución que fue impactada por esta propuesta de investigación. El 2025 realizamos un taller de herbolaria en un Colegio Público de la localidad San Cristóbal con un grupo de 20 estudiantes de básica primaria, en conversación con la coordinadora académica se acordó dar continuidad a los talleres en los diferentes cursos. De igual forma, el colectivo estará atento a las convocatorias locales en las que se pueda postular.

[6] En el repositorio se comparte la propuesta.

Estos Procesos desde la acción colectiva posibilitan la construcción de sujetos y ciudadanías sensibles en los procesos socioafectivos, logrando distanciarse de las imposiciones hegemónicas del capitalismo salvaje occidental, que, desafortunadamente, pulula en nuestro medio.

Anexos

Anexo 1. Formato consentimiento informado

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS, FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO Y EDUCACIÓN SOCIOAFECTIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente documento otorga autorización de uso de propiedad intelectual, específicamente entrevista semiestructurada, orales y visuales, entre otras elaboraciones en el marco de aplicación del proyecto de investigación realizado por la estudiante Nadia Nathalie Guirnaldo Torres Quintero para optar por el título de Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En mi calidad de persona natural, por medio del presente documento otorgo autorización expresa del uso de los derechos de propiedad intelectual para la investigación La Siembra de Luna: Una practica de cuidado socioemocional del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder.

La autorización se regirá por las normas legales aplicables y en particular por la siguiente:

Alcance de la autorización. La presente autorización de uso se otorga para ser utilizada en formato o soporte material en ediciones impresas, y se extiende a la utilización en medio electrónico, óptico, magnético, en redes (intranet e internet), mensajes de datos o similares y en general para cualquier medio o soporte conocido o por conocer en el futuro. En tal sentido autorizo a la estudiante de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas a que incluya y edite las elaboraciones resultado de la participación en los rituales Siembra de Luna como fundadoras y representantes del Colectivo Diosa Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder, y ejecute todo otro acto encaminado a la divulgación del contenido, sin restricciones ni límites temporales, así como de medios para su reproducción y/o difusión.

Para constancia de lo anterior se firma en la ciudad de Bogotá el día 20 mes diciembre año 2025

Nombre y apellidos	Tipo de documento	Número de documento	Firma
NANCYQUINTERO CANTOR	*CEDULA*	*51811966*	
NAZLYLICETTE HENAOGRANDA	*CEDULA*	1023926007	
ALUNA IXMUCAN TORRES HENAO	*TARJETA DE IDENTIDAD*	*1016741413*	
FRELLA VALENTINA ISAZA POLAN	*CEDULA*	*1000002604*	
MARIA SADIT QUINTERO CANTOR	*CEDULA*	*51851193*	

Anexo 2. Formato entrevista semiestructurada de las representantes del Colectivo Diosa Tierra- Sangre Viva

La información se transcribió buscando ser fiel a la espontaneidad de cada quien:

Construyendo la memoria de la experiencia de la siembra de la luna como practica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino mediante la sistematización del Colectivo Dios Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder



Fecha y hora de la entrevista: 19 de mayo del 2025. 5:13pm

Lugar de la entrevista: Casa residencial. Barrio Las Amapolas de la ciudad de Bogotá.

Nombre de la investigadora: Nadia Nathalie Torres Quintero. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos

1. ¿Cuál es tu nombre?
   Aluna Ixmucan Torres Henao
   (Aluna para los Cogui significa La Diosa de la creación de la tierra, Ixmucan significa Jaguar en Maya)

2. ¿Qué edad tienes?
   8 años

3. ¿Dónde naciste?
   Bogotá

4. ¿A qué te dedicas actualmente?
   Estudiante de tercero de primaria

5. ¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?
   Aun no me ha llegado mi luna, estoy en un proceso de preparación para recibirla.

   Naz: Yo le quise denominar “Proceso de iniciación”, para que cuando Alu tenga su primera menstruación se sienta segura. Alu mencionaba mucho el miedo y la vergüenza, estas son palabras que se han impuesto en el cuerpo femenino y yo le hablado sobre esto. Alu, puede que lo sientas, pero no te puede comer el miedo y la

vergüenza porque tú no eres eso. Le estamos enseñando a aterrizar estas ideas, ¿puede que lo sienta, pero como lo superamos?, ¿mamá y si me llega en la escuela que hago? Debes estar preparada. Entonces surge en Alu la angustia. La escuela se ha convertido en un dispositivo de control y terror para las mujeres en su menstruación. Alu está presentando cambios físicos, dolor en las mamas y en las axilas, en los que no se ha sentido muy cómoda.

Le he explicado a Alu que alistaremos un Kit de toallas de tela, unos pañitos, cucos de cambios y una toallita. Entonces, si estas en el cole, sientes como si te hubieras orinado, revisas y estas manchando pues esa sería tu primera luna, debes ir a tu maleta, sabes cómo vas a solucionar, vas al baño y te cambias.

Desde el Colectivo estamos organizando una iniciación para Aluna, ofreciéndole un Kit con elementos de cuidado y respeto que hemos aprendido y promovemos.

Organizarle un ritual. Menstruar no es ser mujer, esto crea una confusión, que pasa cuando no la tenemos, ¿dejamos de ser mujer? En este transito hay cambios, pero son lentos y no es que se deje de ser niña, que el cambio se haga sin afán, sin imposiciones.

Le he explicado Aluna que debe conocer su ciclo, reconocer en qué momento quiere compartir su intimidad con alguien y en qué momento no es posible porque podría quedar en embarazo y si es un embarazo no deseado esto podría dificultar las cosas. Entonces empecemos desde ese punto, empezar a educar desde lo menstrual para poder decidir de forma responsable y consciente sobre mi cuerpo.

Entonces que pasa cuando una mujer le llega su luna, no cuenta con más información, es una experiencia que marca y después para reanimar el cerebro de semejante aprendizaje es muy difícil, queda uno marcado. Aluna es el reflejo que las cosas se están haciendo bien.

Aluna cuenta con un privilegio al estar en nuestro colectivo, cuenta con la oportunidad de explorar, sentir emociones que incluso como lo expreso, ella sabe que su luna aun no llega pero se ve reflejada en mi luna, ante lo cual le reafirmo que ella es la sanación que estamos haciendo de nuestro linaje porque yo he estado haciendo esa tarea, en mi caso estoy sanando mi memoria, la de mi mamá, abuelas y de ahí hacia atrás con las demás ancestras, entonces creo que Aluna tiene un privilegio de estar en la construcción de una conciliación con su cuerpo, en cómo se relaciona con los demás, con la tierra. Dimensionar eso a los ocho años, incluso, me acompaño desde los dos años a realizar mis siembras, que mi hija tenga un nombre que refleje un significado poderoso, que ella sepa que en parque Entre Nubes se encuentra su placenta sembrada. En lo generacional quiere decir que Aluna ya no lleva un peso, ella pertenece a otra generación, a mí ya no me pesa tanto. Es que no es una tera fácil, tenemos muchas ancestras que sufrieron y muchas chicas siguen sufriendo un estigma menstrual.

*¿A qué te refieres cuando indicas que te estas preparando?
Algunas niñas les dices que la sangre no, tú la evitas, que nadie diga nada de ti, tú la escondes pero en mi caso, de nosotras, incluyendo a todas porque me han enseñado mucho, es como en ese sentido irme familiarizando en esos sentidos e ir comprendiendo que nuestra luna no se desecha, no se bota, no es sucia, no hay que esconderla porque mi mamá me ha explicado varias de esas situaciones, entonces cuando yo me preparo es irme poniendo como en sintonía, ir diciendo esto es lo que debo evitar, esto es lo que debo hacer y esas cosas nos ayudan a que cuando yo tengo ese primer momento yo pueda regular las emociones de miedo, vergüenza, ansiedad, entonces yo la espero como más seguridad al saber que es la sangre menstrual.

6. ¿Qué información tenías sobre la menstruación?
Me han explicado que se da por el desprendimiento de una telita en el útero, esto se vuelve sangre, también hay un cambio de hormonas, se dan cambios en el cuerpo de la mujer y se está preparando para dar a luz.

7. ¿Qué emociones experimentas y sientas cuando piensas en tu menarquia?
Lo normal es que me surja sorpresa, creo que voy a sentir un poco de miedo y vergüenza, pero si ya tengo una lógica de lo que es voy a manejarla mejor, entonces de pronto yo creo que voy a sentir un poco de esas emociones, después me voy a calmar y voy a tener una lógica mejor.

El miedo y la vergüenza se pueden presentar en mi porque cuando uno se hace adolescente como que es un poco difícil seguir haciendo esto, pero tener ya más la lógica es como más fácil. Entonces, por ejemplo, miedo porque en el colegio si alguien te llega a ver o la vergüenza de ya tener esta lógica, porque, de seguro, no sé si hay compañeras mías del colegio que sepan que la sangre no es mala, yo veo una de las niñas de mi colegio, estábamos viendo un video, tenía la palabra menstruación y todos con vergüenza, como mirándose, como apenados, yo puedo sentir eso, pero como ya lo dije puedo manejarlo mejor porque ya tengo una experiencia desde pequeñita.
En el colegio no me han explicado nada sobre la menstruación, lo que les comento del video fue de como una mujer tiene el bebe en la panza, allí de pronto la profe se acercó un poco para hablarnos, pero específicamente de la menstruación no, ni siquiera la profe la menciona, no sé qué practicas tenga la profe, pero en realidad no. Lo que si le ha interesado es hacer un taller para nuestro curso, la profe hablo con mi mamá y le pregunto si se puede realizar un taller de los temas que manejamos en el circulo.

8. ¿Alguien te acompaño en este proceso?

Mi mamá ella tiene un libro, me explica y estoy agradecida que me explique. Al colectivo también agradezco el acompañamiento y las enseñanzas.

9. ¿Hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?
En esta pregunta la mamá de Aluna, Nazly, le apoyo con la respuesta. Aluna siempre ha estado presente en el colectivo, desde muy pequeña me ha acompañado a la siembra de mi luna, esto le ha permitido acercarse a esta forma de relacionarme con nuestra menstruación. De manera activa y participativa Aluna lleva participando hace dos años.

10. ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?
Primero me armonizo, comemos mambe, vamos hablando de diferentes temas, ponemos la música, armonizamos, hablamos de lo que tenemos que hablar, cantamos, sembramos la luna. Entonces, algunas hacemos un hueco en donde nos sentamos, ese es nuestro espacio donde sembramos la luna. Le agradecemos a la tierra por todo, nos tomamos el tiempo necesario, por que conlleva tiempo, luego nos despedimos de la montaña y nos vamos.
Canto, ayudo a realizar el mandala, hasta el momento no he sembrado mi luna por que aún no tengo mi menstruación.

11. ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?
Esa parte es muy curiosa porque es cuando uno deja su sangre y se conecta con la tierra por ejemplo hay mujeres que botan su sangre, no se dan la oportunidad de comunicarse con la tierra, entonces uno se conecta, uno reflexiona varias cosas, por ejemplo, yo pienso que es muy bonito porque es un momento tuyo con la tierra, no hay nadie más, eres tú con la tierra, es un momento lindo de compartir con la tierra por que casi no se hace.

12. ¿Qué te movió a realizar esta práctica?
Mi mamá me lleva desde pequeña a participar en los encuentros y me di cuenta de que me gusta lo que hacemos, me siento muy cómoda, tranquila realizando la siembra. Nosotras tejemos como un tapete grande, cada una aporta a ese tejido.

13. ¿Cada cuánto realizas este ritual?
Una vez al mes

14. ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?
Mi cuchara del mambe que me hizo mi abuelo tallado, la falda, la camisa del colectivo, la corona. Mi mami me ayuda a alistar la mayoría de las cosas, estoy muy

pendiente de que mi mamá aliste su luna. Tengo un collar que mi mami me tejió cuando estaba embarazada de mí.

15. ¿Qué significa cada elemento?

La cuchara para mi es muy bonita porque es en forma de colibrí y la uso específicamente para comer mambe, nada más, entonces yo creo que esa cuchara me ayuda a armonizarme con el mambe.

La falda me gusta, las figuras que tienen, por ejemplo la mía es una roja, casi siempre vamos a hablar de la menstruación, entonces como mi falda es roja es el color de mi luna, usar la falda es muy femenino, tiene mucho simbolismo, la falda son las olas del mar, en canciones del pacifico cuando la mujer gira la falda refleja las olas del mar.

De la camiseta me gusta mucho el color, me llama por que combina con el color rojo de mi falda, solo la uso cuando voy a ir al colectivo, tiene el nombre de cada una, el nombre y la frase del Colectivo son lindas. Por ejemplo, Diosa Tierra – Sangre Viva, Diosa porque nuestra sangre es como una Diosa, por eso no hay que decir que es mala porque en realidad no es así.

Diosa Tierra, mi nombre tiene que ver con eso, uno a veces ve las montañas, ve las formas, si uno se da cuenta la tierra está viva, es una Diosa completamente, da la vida, la naturaleza y es que dar luz, dar vida a un espacio es muy mágico.

Sangre Viva, nuestra sangre está viva, por eso no hay que deshacerse de ella, porque ella es para cultivar, es buena, puede funcionar para otros seres vivos como las plantas. Es un abono, esta es una de las formas. La otra forma es como nosotras hacemos, ir a la montaña y sembrarla.

No querer su cuerpo, no querer su sangre es muy triste, hay que pensar si lo que han enseñado sobre la menstruación está bien, de pronto no esta tan bien.

16. ¿Cuál de las practicas que realizas en el Colectivo te gusta más y por qué?

Hacer el mandala me gusta mucho porque tiene sentido, me gusta cuando cantamos y armonizamos el lugar, me gusta mambear, me gusta acompañar a mi mamá en el momento de la siembra de la luna, tiene mucho significado para mí porque me estoy preparando para mi primer luna.

De todas las practicas que realizamos en el circulo la que más me gusta es la siembra de luna, aunque yo no lo haga me conecto con ella y de seguro cuando tenga mi menstruación yo ya voy a saber todo de ella, me gusta porque es un momento de silencio, de la tierra y tú.

17. ¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?

18. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?
19. Si, a mí nunca me han dicho que la sangre sea mala, pero de pequeña no sabía que era la menstruación, ahora que soy un poco más grande he sentido que han cambiado algunas formas de ser mías, no es que sean malas, me han ayudado. Cada practica en el circulo me ha aportado una forma de sentir y pensar mi luna.

20. ¿Qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?

Continuar aprendiendo, convocar a más personas a que se una a nuestro colectivo, enseñar y aprender de todas las mujeres.

21. ¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?
Curiosidad, porque mi mamá a veces llora y yo no he llegado a ese límite, porque algunas lloran y no entiendo por qué, entonces yo me pregunto qué se siente eso, de seguro se siente como desahogarse, librarse de eso, pero siempre que intento conectarme así no lo logro.
Algo que me gusta es que cuando alguna de las mujeres del círculo se siente triste la apoyan para que se sienta cómoda al expresar su emoción. No es que llorar de la tristeza este mal, lo malo es sentir tristeza por mucho tiempo.

Gratitud por que mi mamá me ha enseñado lo que se dé la menstruación y a todas las del grupo porque también me han enseñado arto, son muy gentiles y amables.
Siento alegría al ver tan bonita a la tierra y con esas flores que hasta yo me alegro, a los animalitos. Verlos me hacen sentir alegría.

22. ¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado de tu cuerpo con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?
Para mi cuidar es cuidar con cariño, cuidar es tener cariño a un objeto, aun ser vivo, a la tierra, a la naturaleza, es tenerle cariño, por ejemplo, a tu mascota, darle agua, darle cariño, por ejemplo, la mamá que cuida a su hijo y también cuidar es poner atención a ese ser u objeto, que no le pase nada malo.

En el colectivo he aprendido a cuidar mi cuerpo, mi luna por que como decía, la luna es vida, nuestro cuerpo está vivo y por eso tenemos vida, entonces, uno empieza a decir, bueno es mi cuerpo, lo tengo que cuidar, pero si uno empieza a usar toallas para la menstruación, bueno eso no es cuidar, pero hay que cuidar la naturaleza y el mundo porque esas toallas, esos objetivos, se utilizan y se botan, eso no se recicla, entonces son como desechos para la tierra. También toca pensar en nuestro cuerpo, en la tierra.

Mi abuela me ha llamado la atención que uno tiene que cuidar la tierra, porque ella es nuestra abuela, ella nos quiere. Las abuelas se esfuerzan por tener a nuestra mamá viva y nuestra mamá se esforzó por tenernos vivos a nosotros, entonces nuestras mamas y abuelas hay que cuidarlos también.

Entonces, esas toallas pueden llegar al mar y los animales del mar piensan que son comida, eso les cae mal, y sin saberlo estamos dañando la vida de animales que comen esos materiales y se enferman, y no solo el mar, también puede afectar el aire, de todo los tipos de animales pueden sufrir con esos desechos. Entonces de nosotros dependen la vida de algunos animales, nuestro cuerpo de la naturaleza.

Es importante aprender y no seguir haciendo lo mismo. La idea de nuestro colectivo es cambiar a los seres humanos para que hagan cosas buenas y cambien el mundo.

Es importante cuidar la tierra, ella nos dio la vida, ella fue aquella que quiso que nosotros estuviéramos con ella. La tierra sin nosotros no le pasa nada, ella vive y ya, pero nosotros sin la tierra nos morimos por que la necesitamos. Pero si empezamos a creer que uno se cuida solo, empezamos a contaminar primero con varios objetos.

Nuestra sangre no es sucia, no se desecha, ella no es mala, que de malo puede tener y ¿qué pasa si me ven con mi sangre?, ¿qué pasa?, desde pequeños nos han dicho esto es malo, no se deje ver, eso da mucha vergüenza, tirela si puede y ya.

Miremos las princesas, que nos han vendido de las muñecas, los cuadernos, nos han dicho que todo es perfecto, bueno nosotras somos princesas si, con todo gusto, pero somos lo que somos, somos mujeres, podemos ser princesas manchadas, princesas menstruando. Somos mujeres normales, no somos perfectas. Ninguna mujer es perfecta, no quiere decir que seamos malas, no todo tiene que estar bien, podemos tener cosas diferentes, al fin y al cabo, es bueno lo que somos.

A los muchachos, los hombres, si quieren acercarse al colectivo, acérquense y les espera mucho por aprender lo que somo las mujeres, por eso no nos deben juzgar, no hay que maltratarlas, las mujeres somos Diosas Tierra, damos a luz y eso no es simple, las abuelas, nuestras madres sufrieron para tenernos por ello les debemos todo el respeto.

Les invito a conocer nuestro Colectivo, espero les interese conocernos, para que vengan a aprender diferentes cosas, traigan a sus hijos, porque desde pequeños como yo se aprenden muchas cosas importantes.

- ✔ Naz le dice a Aluna: Tu podrás, en el momento que lo sientas compartir tu aprendizaje con tus amigas del Cole.
- ✔ Alu: También hay que tener en cuenta que no es una tarea fácil.
- ✔ Naz: Es una tarea a la que nos metimos de cabeza, pero convencidas de que eso dará fruto en algún momento, pero esa semilla queda y de alguna manera germinará un fruto. Hoy en día está muy de moda usar la copa, pero nosotras en el colectivo aprendemos practicas desde lo espiritual. Es que no mas decir que no es enfermedad, que no se bota, que no es dolor, esto es lo que ahora estamos desmintiendo, lo normal es que no duela, lo normal es una menstruación sana, si duele es por que pasa algo a nivel hormonal y psicológico. Entonces que las personas se empiecen a educar frente a la menstruación es una berraquera, no es tarea fácil.
- ✔ Aluna: Les quiero proponer que inventemos nuestra propia canción. También compartir en la montaña, en uno de nuestros encuentros lo que cada una reflexiono en su entrevista, seguro que vamos a entender más cosas si lo hablamos entre todas.
- ✔ Naz: Hacer una reflexión conjunta.

¡Que viva la sangre, no hay por qué ocultarla!

Construyendo la memoria de la experiencia de la siembra de la luna como practica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino mediante la sistematización del Colectivo Dios Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder

Fecha y hora de la entrevista: 18 de mayo del 2025. 5:30pm

Lugar de la entrevista: Casa residencial. Barrio Alquería la Fragua de la ciudad de Bogotá.

Nombre de la Investigadora: Nadia Nathalie Torres Quintero. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos.

1. ¿Cuál es tu nombre?
   Freya Valentina Isaza Polano

2. ¿Qué edad tienes?
   23

3. ¿Dónde naciste?
   Bogotá

4. ¿A qué te dedicas actualmente?
   A encontrar mi camino. Estudiante de música, III Semestre.

5. ¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?
   En ciclo lunar

6. ¿A qué edad inicio tu primer ciclo menstrual?
   14 años

7. ¿Qué información tenías sobre la menstruación?
   Ninguna, sabía que existía la menstruación, pero no sabía nada más.

8. ¿Qué emociones experimentaste, pensaste y sentiste?
   Mi menarquia fue rara, incomoda. Empecé a usar toallas menstruales.

9. ¿Alguien te acompaño en este proceso?

No, cuando quería averiguar sobre algo que no sabía buscaba en internet, si me daban cólicos y no sabía que tomar buscaba por internet.
No me hacía muchas preguntas, simplemente asumía ese proceso cada mes.

10. ¿Hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?

Dos años
Por medio de mi expareja conocí a las mujeres del círculo. Me invitaron a un ritual, resoné con la propuesta y me quedé.

11. ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?

Ser la consentida, me siento la niña que busca ser protegida por ser una de las más jóvenes.
Soy artista del tejido y de la música, me gusta compartir mi conocimiento, guiar y acompañar el aprendizaje de las mujeres del círculo.
Entre todas nos complementamos.
El tejido ha significado para todas ser paciente, no estresarse, tener la calma para desatar nudos, devolverse si no quedo bien. También nos ayuda a confiar en nosotras mismas. Reconocernos en otras prácticas sin ser artistas. Darnos un momento de reflexión con nosotras mismas, no solo por hacer algo bonito, si no entender que estoy haciendo un trabajo emocional, espiritual. Tejer es tejer pensamiento, es una herramienta de autoconocimiento. Nos permite fortalecer nuestra autoestima y confianza.

12. ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?

Es agradecer por mi existencia. Al sembrar mi luna me estoy aceptando tal cual soy porque antes de empezar esta práctica me sentía muy perdida, había muchas cosas que no tenían sentido en mi vida, creo que eso me ocurría porque no me aceptaba en mi vulnerabilidad, mis sentires, mis procesos, estaba en una constante guerra con la vida, conmigo misma, entonces desde que inicie esta práctica agradezco lo que soy a la madre tierra, por mi don de dar vida, porque tengo toda la posibilidad de hacer todo cuanto deseo.

Es mi momento para reconocerme, me doy el lugar que me merezco.

Cuando hago el hueco para dejar mi luna en ese momento estoy consintiendo mi útero, se abre mi canal vaginal para dejar mi sangre, es un momento de mucho amor y cuidado, es un momento en que agradezco a mi linaje y ancestras, gracias a cada mujer de mi árbol familiar es que estoy presente, mi mamá, mis abuelas me permitieron estar en este plano.
Estoy honrando mi útero, el útero de la madre tierra y el útero de las mujeres de mi linaje.

13. ¿Qué te movió a realizar esta práctica?

En un inicio tuve varios estigmas, al pasar el tiempo me logré conectarme con mi ser, me empecé a conocer, cambio mi forma de relacionarme conmigo misma. Al iniciar fue extraño, me preguntaba que hacen y porque lo hacen, no entendía mucho, pero entendí que quería adentrarme a ese mundo, quise probar algo diferente para saber cómo me sentía.

14. ¿Cada cuánto realizas este ritual?

Una vez al mes o dos veces al mes según nuestra programación.

15. ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?

Copa para recoger mi luna, la luna, plantas medicinales, falda, corona, camiseta, chumbe, velas, agua, granos.

16. ¿Qué haces con cada elemento?

Considero importante cumplir con la hora de encuentro, llegar a tiempo es cumplirme a mí misma y a las demás.

Al llegar al parque pido permiso para iniciar el camino hacia la siembra.

Al llegar al territorio de la siembra pido permiso para ingresar, al estar allí compartimos fluido, ambil, mambe, consiento la tierra, la limpio, dispongo todo el espacio para realizar el mandala, luego desahúmo con salvia o palo santo el territorio y a las mujeres del colectivo para armonizar nuestras energías con la del territorio, luego me visto con el atuendo ritual, nos disponemos para realizar el pagamento, comenzamos construyendo el mandala, la figura no es planeada, fluye desde lo que cada una sienta.

Luego hacemos un círculo de palabra, es muy espontaneo.
Cuando se realiza un taller si lo programamos.
Hacemos cantos medicina.
Para la siembra cada una se ubica en su lugar, podemos hacerlo de forma individual y en otros momentos la realizamos acompañadas.

Para el cierre realizamos un círculo, soplamos canela en polvo, nos abrazamos y agradecemos por el compartir.

17. ¿Qué significa cada elemento?

✔ Falda: Aceptar mi sensibilidad, mi vulnerabilidad.

- ✔ Chumbe: Para proteger, guardar y cuidar mi útero, mantenerlo calientico mientras realizo el ritual. Representa el acompañamiento y el apoyo que sentí por parte del colectivo para afrontar un momento difícil.
- ✔ Camiseta: Me identifica dentro del colectivo, me motiva a continuar construyendo juntas, creando unidas.
- ✔ Collares y Manillas: Elementos de protección. Los he tejido yo, me identifican y conectan con mi creatividad, me dan una seguridad, confianza.
- ✔ Las plantas medicinales: Son mis aliadas de poder, me siento acompañada, me acobijan durante el ritual, me armonizan para realizar mi siembra.
- ✔ El tabaco, el ambil, el mambe y el rape me conectan con mi ser, con el entorno y con las mujeres que estoy. Son mi guía.
- ✔ Diosa Tierra – Sangre Viva: Es el nombre que quisimos asignar para reconocernos como circulo de mujeres.
- ✔ Somos Diosas que nos conectamos con la tierra y la tierra es una Diosa, sangre viva es porque nuestra sangre es vida.
- ✔ Circulo sagrado y fuente de poder: Es lo que logramos al estar juntas, acompañarnos, cuidarnos, escucharnos y entendernos, ese es nuestro poder. Somos el bastón para la otra. Nos da la fuerza que necesitamos y que solas no lo logramos. Somos comunidad, nos necesitamos. La contención que nos damos nos permite avanzar tranquilas y seguras, no nos dejamos solas.

18. ¿Cuál de las practicas que realizas en el Colectivo te gusta más y por qué?

Hay dos momentos que me gustan:

a. La caminata hacia nuestro lugar me permite sentir relajada, me libera, me siento feliz de la vida, escuchar los pájaros, sentir la naturaleza, venimos de un mes de muchas carreras y ese momento me permite liberar esas tenciones.
b. Los talleres. Tener la oportunidad de compartir lo que soy desde el arte, es un compartir bonito.
   Me hace feliz sentir y ver el resultado de cada encuentro, reafirmo la importancia de cada siembra y me agradezco por darme este espacio.

   Creo que debemos mejorar la puntualidad.

18. ¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?
   Por qué me hace sentir diferente, me da la fuerza para seguir, es un momento para conectar conmigo misma y con las demás mujeres. Por eso este es un espacio muy valioso, me siento en paz, tranquila. El ritual me alimenta por eso continúo realizando la práctica.

19. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?

Todos los cambio del mundo, el solo hecho de dejar los estigmas, aceptar mi luna como parte de mí, agradecer por eso. No había tenido la oportunidad de acercarme a mi proceso menstrual de esta forma, lo encontré en el colectivo. Me ayude a conectar con mi poder, aceptarlo, a resignificarme, darle el valor que se merece.
Nuestros encuentros me han permitido cambiar no solo la forma como me relaciono con mi luna, también con las mujeres del colectivo, con mi territorio. He experimentado un crecimiento personal importante.
Mi sangre significa vida, estar sana. Lo que significa que mes a mes cumpla mi ciclo es vivir mi fuerza. Símbolo de salud, empoderamiento, magia y vida.

20. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?

Totalmente, he tenido un llamado jardinero en mi vida jajajaja, veo las plantas y las quiero cuidar. Me gusta contemplar un atardecer, un amanecer, caminar. Reconozco que cada ser vivo merece ser cuidado y respetado, desde el animal más pequeño, he cambiado mis hábitos de consumo del agua, busco reciclar. Le dedique un día de arreglo a las plantas de mi casa. Les tenía mucho miedo a los insectos, las arañas. Los primeros días que iba al ritual de la siembra me costaba mucho estar allí por todos los animales que veía, recuerdo que los veía cerquita me generaban ansiedad. Ahora he cambiado esa emoción, no me gusta matar ningún insecto. Todos merecen respeto.

21. ¿Qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?

Que lleguen temprano jajajaja.
He soltado las expectativas, me permito vivir el momento como fluya.

22. ¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?

Como vives la espiritualidad y lo sagrado en el colectivo: Para mí lo espiritual es una filosofía de vida, es un camino que se va mostrando, son aprendizajes que trascienden a la cotidianidad.

Emociones: Miedo, ansiedad, impacto, asombro, extrañamiento, ambigüedad, felicidad, tristeza, nostalgia, confusión y sentirme perdida, alegría de poderme cumplir.
No siembre logro estar conectada, creo que lo importante es cumplirme y cumplirnos, ser pacientes con nuestros momentos.

23. ¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado de tu cuerpo con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?

a. Usar la copa menstrual: La conocí y la usé estando en el colectivo, antes usaba toallas.

b. Uso de las hiervas medicinales para tratar dolores del cuerpo
c. Considero que las practicas que he aprendido en el ritual de la siembra trascienden a mi cotidianidad, empezando por la forma como me refiero a mi menstruación ya es una forma de cuidado porque cambia la forma de relacionarme conmigo misma.
d. Cuidado de la tierra al buscar afectar de manera negativa su ecosistema.

Mensaje de cierre: Permitirse ser flexible en su sentir y pensar, si no es en un colectivo buscar otras formas de relacionarnos con nosotras mismas, las demás y la tierra. Conocer otros pensamientos.0020

Construyendo la memoria de la experiencia de la siembra de la luna como practica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino mediante la sistematización del Colectivo Dios Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder

Fecha y hora de la entrevista: 18 de mayo del 2025. 6:50pm

Lugar de la entrevista: Casa residencial. Barrio Alquería la Fragua de la ciudad de Bogotá.

Nombre de la Investigadora: Nadia Nathalie Torres Quintero. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos

1. ¿Cuál es tu nombre?
   María Sadid Quintero Cantor

2. ¿Qué edad tienes?
   60

3. ¿Dónde naciste?
   Bogotá

4. ¿A qué te dedicas actualmente?
   Tiene dos hijas, se encuentra en casa, su sustento es de finca raíz.

5. ¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?
   Desde los 45 inicio su Plenopausia

6. ¿A qué edad inicio tu primer ciclo menstrual?
   14 años

7. ¿Qué información tenías sobre la menstruación?
   No tenía información sobre la menstruación.

8. ¿Qué emociones experimentaste, pensaste y sentiste?
   Sentía fastidio, me sentía rara, pensaba que era feo que uno de mujer se tuviera que aguantar eso, tener que estar con ese periodo, con el tiempo lo fui aceptando. Que esa era mi realidad, mi naturaleza.

9. ¿Alguien te acompaño en este proceso?
Si, le comenté a una amiga, ella fue la que me explico lo básico. Que eso era normal, un ciclo de cada mes, me explico que debía usar toallas, me acompaño a comprarlas.

10. ¿Hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?
Hace dos años, desde el 2023. Mi hermana y mi sobrina fueron las que me invitaron a participar en el círculo de mujeres.

11. ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?
Es la segunda mayora del Colectivo - Yo acompaño a las mujeres a realizar la siembra de su luna
Le cantamos a la tierra, realizamos pagamentos, mambeamos, hablamos, después del encuentro vamos a almorzar donde mi hermana.

12. ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?
Para mí el ritual significa no desechar nuestra sangre, no botarla porque eso es no quererse, en cambio al sembrar nuestra sangre agradecemos a la tierra por lo que somos.

13. ¿Qué te movió a realizar esta práctica?
Lo que aprendo para cuidar mi cuerpo y mi útero.

14. ¿Cada cuánto realizas este ritual?

Una vez al mes

15. ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?
Falda
Camiseta del colectivo
Vela
Mi ofrenda: Granos (arveja, lenteja, arroz), flores.
Collar
Corona de flores
Tabaco
Mambe

16. ¿Qué haces con cada elemento?
Tabaco: Trabajar las energías
Mambe: Ahumarlo

17. ¿Qué significa cada elemento?

Tabaco: En un abuelo protector
Mambe: Me fortalece y me ayuda a la concentración, me da sabiduría.
Ambil: Me limpia el pensamiento y el cuerpo, me despeja la mente.
Vela: Representa el fuego, agradecer por su presencia y pedirle que continue iluminando y guiando nuestro camino. Le pido que me proteja a mí y a mi familia, a las mujeres del colectivo.
Collar de cuarzo: Lo uso como protección de las energías.
Granos: Los ofrezco para agradecer por el alimento que la tierra nos ha entregado y para que nunca nos falte.

18. ¿Cuál de las practicas que realizas en el Colectivo te gusta más y por qué?

Me encanta cuando realizamos talleres porque son momentos de creación, un espacio para aprender, salir de la rutina.

Creo que debemos mejorar la puntualidad. Que cuando se pone un horario y no se cumple se afecta la programación del día.

19. ¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?

Porque para mí es un espacio de relajación, de encontrarme con la naturaleza, en estos encuentros aprendemos de todas, he aprendido para que pueda usar algunas plantas para aliviar dolores del cuerpo. El pagamento como forma de agradecer a la tierra, las velas, las flores, la siembra que hemos realizado son formas de agradecer a la tierra por el alimento, por la vida. Todo esto me parece tan bonito porque ahora agradezco por mi alimento desde la acción, no solo de palabra. Valorar la tierra, dimensionar su importancia en nuestra existencia.

Me parece muy bonito participar en el ritual de la siembra de luna, entregarnos a la mamá tierra por que a mi edad nunca había tenido la oportunidad de participar de un espacio así, no sabía que se podía hacer siembra de nuestra sangre.

20. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?

Bonito que todas las mujeres pudieran hacer lo mismo con su sangre menstrual porque no enferman su cuerpo con el uso de toallas, tampones, no contamina la tierra con las toallas y también se ahorran un dinero porque no deben estar comprando toallas cada mes.

Sembrar nuestra sangre es más limpio y natural.

21. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?

Si, por que ahora admiro a la tierra, reconozco su importancia en nuestra existencia y aprendemos de ella. La tierra es muy agradecida, es cuestión de sembrar una semilla y ella germina, nos provee todo cuanto necesitamos. Sin la tierra no existiríamos.

22. ¿Qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?

23. ¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?

Siento que tengo la oportunidad de cargar mis energías con la naturaleza, me siento más liviana y tranquila, respiro aire puro, admiro el viento, el sol, los sonidos de los pájaros. Dejo a un lado mis preocupaciones, me concentro en lo que estamos viviendo en el momento por ello me siento más liviana. Siento que logro transformar mis energías negativas en energías positivas.

24. ¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado de tu cuerpo con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?

Cuidarse una misma y la naturaleza, saber tratar la tierra, no contaminarla, respetarla. Me gustaría que más mujeres y hombres conocieran de estos espacios para aprender a quererse uno mismo y a la tierra. Para no hacerle mal a nadie.

Construyendo la memoria de la experiencia de la siembra de la luna como practica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino mediante la sistematización del Colectivo Dios Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder

Fecha y hora de la entrevista: 22 de mayo del 2025. 10:00am

Lugar de la entrevista: Casa residencial. Barrio El Mirador

Nombre de la investigadora: Nadia Nathalie Torres Quintero. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos

23. ¿Cuál es tu nombre?
    Nadia Nathalie Guirnalda Torres Quintero

24. ¿Qué edad tienes?
    40 años

25. ¿Dónde naciste?
    Bogotá

26. ¿A qué te dedicas actualmente?
    A ser mujer Sangretierra como representante del Colectivo, a ser mamá, compañera de vida, madre humana de una perrita Husky que amo con todo mi corazón, se llama Coral y a finalizar estudios de mi Maestría.

27. ¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?
    Estoy experimentando mis ciclos lunares
28. ¿A qué edad inicio tu menarquia?
    A los 14 años
29. ¿Qué información tenías sobre la menstruación?

    La información que tuve sobre la menstruación era muy limitada, mi madre me había explicado que en cualquier momento empezaría a sangrar por la vagina, que al iniciar mi ciclo menstrual debía usar toallas menstruales para recoger el sangrado. En casa, tuve dos mujeres como referentes para aprender sobre la menstruación, mi abuela y mi madre. A mi madre siempre la escuchaba quejarse de dolores bajitos que le llamaba cólicos, supe que tomaba pastillas para aliviar el dolor. Años después me

comento que había planificado con pastillas y que se había puesto el DIU (Dispositivo Intra Uterino), también me compartió que le habían realizado un legrado uterino luego de presentar un aborto después de mi nacimiento. Mi madre a sus 30 años, diez años después de mi nacimiento, le hacen miomectomía para retirar quistes en los ovarios y miomas en el útero los cuales le generaban mucho dolor, sufrimiento y sangrado menstrual abundante. A sus 35 años decide someterse a la técnica de Pomeroy, donde le cortaron, quemaron y cocieron en cada trompa para evitar más embarazos. A mi abuelita materna, quien vivió durante seis años con nosotros le retiraron el útero por principios de cáncer, me contaron que mi abuela sufrió de mucho dolor antes de someterse a esta cirugía.

Es decir, desde la experiencia de mi madre y abuelita, mis referentes de cuerpos menstruantes más cercanos, el útero al igual que la menstruación fueron procesos de dolor, sufrimiento, enfermedad, miedo, vergüenza y negación.

30. ¿Alguien te acompaño en este proceso?

Mi madre y mi abuela. Al llegar a casa, el día de mi menarquia, le comente a mi madre y abuelita sobre la llegada de mi Luna, me explicaron sobre el uso de las toallas menstruales, afirmaron: Ahora eres una mujer, debes cuidarte de no quedar en embarazo pronto, enfócate en estudiar, lograr estabilidad laboral y económica, cómprate tu casa o apartamento, no dependas económicamente de nadie.

31. ¿Hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?

Soy una de sus fundadoras y representantes, inicie la práctica de Siembra de Luna hace once años.

32. ¿Qué emociones experimente, pensé y sentí en mi menarquia?

Miedo, vergüenza, inseguridad, inconformidad y negación.

Miedo: Porque la menstruación significaba dolor y enfermedad

Vergüenza: Al sentir y creer que mi sangre menstrual era mala, que significaba ser vulnerable, ser rara, diferente, por lo que la debía ocultar.

Inseguridad: Al sentirme incompleta y señalada.

Inconformidad: Porque no quería aceptar mi menstruación. No entendía por qué debía asumir y aceptar la carga de sangrar mes a mes.

Negación: De mi sangre menstrual no se habla por que es mala, al ser enfermedad la debía desechar.

33. ¿Cuál es tu rol en el ritual “La siembra de luna” en el parque entre nubes?

Soy mujer Sangretierra, soy una bruja de saberes ancestrales.

34. ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?

Significa es una práctica de cuidado socioemocional de mi cuerpo menstruante. La Siembra de Luna es una práctica de cuidado del territorio.

La Siembra de Luna es una práctica de resistencia y resignificación de mi relación con mi útero, con mi sangre menstrual, con la otra, con el otro y con el territorio,

35. ¿Qué te movió a realizar esta práctica?
Sin dimensionar todo lo que aprendería Sembré mi Luna en respuesta de una búsqueda espiritual que me enseñara a construir otra realidad.

36. ¿Cada cuánto realizas este ritual?
Una vez al mes

37. ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?
La copa menstrual
Una botella de vidrio
Vasija de barro
Plantas dulces como: la hierba buena, manzanilla, lavanda y canela.
Collares de protección
Chumbe
Falda
Camiseta del Colectivo DTSV
Sombrero
Plantas rituales: Tabaco, ambil, mambe, rape y salvia blanca.
Rastrillo
Alcohol
Agua
Chapil con chondur
Flores
Granos crudos de arroz, lenteja y frijol.
Pétalos de rosas

38. ¿Qué haces con cada elemento?

- ✔ Copa menstrual: Para recoger mi Luna
- ✔ Una botella de vidrio: Para recolectar mi Luna
- ✔ Plantas dulces como la hierba buena, manzanilla, lavanda y canela: Para preparar aromática, esto ayuda a desinflamar y disminuir el dolor a causa de la renovación energética.
- ✔ Vasija de barro: Donde deposito mi Luna durante el desarrollo del ritual.
- ✔ Collares de protección: Los uso en el cuello para proteger mi pecho de las energías que se mueven y pueden afectar mi Útero.
- ✔ Chumbe: Lo envuelvo a rededor de mi cadera para proteger mi pelvis y mi ombligo.
- ✔ Falda: Conecta la energía de mi útero con la energía de la tierra.
- ✔ Plantas rituales: Tabaco, ambil, mambe, rape y salvia blanca: Cada uno es un espíritu de protección y sabiduría, les pido consejo en cada ritual para despertar y aperturar mi consciencia al aprendizaje construido en cada encuentro con las demás mujeres, hombres y el territorio.

- ✔ Rastrillo: Cumple la función de una escoba, se dispone el territorio para la ofrenda, organizar el altar y el mandala.
- ✔ Alcohol: Se deposita en una jarra de acero y enciende, se invita al elemental fuego hacer presencia
- ✔ Agua: Se deposita en una jarra de cristal y se ubica en el altar, se invita al elemental agua hacer presencia.
- ✔ Chapil con chondur: Se sopla apuntando a los cuatro puntos cardinales, pidiendo permiso a cada guardián protector para realizar el ritual.
- ✔ Flores: Se disponen en una bandeja circular para hacer el mandala.
- ✔ Granos crudos de arroz, lenteja y frijol: Se disponen en una bandeja circular para hacer el mandala.
- ✔ Pétalos de rosas: Se disponen en una bandeja circular para hacer el mandala.

39. ¿Qué significa cada elemento?

- ✔ La copa menstrual: Es el elemento que me acompaña hace nueve años, me permite recoger mi luna sin contaminar ni enfermar mi cuerpo menstruante, ni el cuerpo tierra.
- ✔ Una botella de vidrio: Me permite conservar mi Luna durante la semana de recolecta para después entregarla a la tierra.
- ✔ Vasija de barro: Segundo útero que la resguarda durante el ritual de la Siembra de Luna.
- ✔ Plantas dulces como: la hierba buena, manzanilla, lavanda y canela. Son las abuelitas sanadoras
- ✔ Collares de protección: Escudos protectores contra energías de enfermedad y confusión
- ✔ Chumbe: Elemento protector del ombligo y el Útero
- ✔ Falda: Al usarla convoco la presencia de mis ancestras, abuelas.
- ✔ Camiseta del Colectivo DTSV: Nos representa e identifica como parte de una comunidad.
- ✔ Sombrero: En mi sombrero esta la memoria de mis ancestros, abuelos.
- ✔ Plantas rituales: Tabaco, ambil, mambe, rape y salvia blanca. Son mis aliadas de poder y protección, orientan y aclaran mi pensamiento y palabra.
- ✔ Rastrillo: Es la escoba
- ✔ Alcohol: Nos permite traer el elemental fuego, espíritu de fuerza y creación
- ✔ Agua: Elemental de vida, energía primaria que habita y constituye mi útero
- ✔ Chapil con chondur: El soplo de permiso y apertura
- ✔ Flores: Celebramos nuestra vida con entusiasmo, con gratitud
- ✔ Granos crudos de arroz, lenteja y frijol: Es el alimento que cada día está presente en nuestros hogares.
- ✔ Pétalos de rosas: Celebramos nuestra vida con entusiasmo, con gratitud

40. ¿Cuál de las practicas que realizas en el Colectivo te gusta más y por qué?

La Siembra de Luna es mi momento favorito porque para mí en ese instante me siembro con la tierra, con mi territorio.

41. ¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?
Porque es mi verdad, mi filosofía de vida, mi espiritualidad femenina, porque es mi practica de cuidado socioemocional de mi cuerpo menstruante.

42. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?
Todos los cambios posibles, desde que inicie la Siembra de Luna inicio una deconstrucción y construcción de mi subjetividad, en mi útero reside mi potencia, la capacidad para sanar las cargas de violencia, dolor y enfermedad que se puedan manifestar en mi como resultado de una carga generacional. Mi sangre menstrual es mi luna, mi fluido de energía vital el cual entrego a la tierra para agradecer por mi vida, por la vida de mis seres amados, por cada elemental que permitió la existencia de mis ancestras y ancestros.

43. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?
Si, desde que siembro mi Luna comprendí que la tierra tiene su propia inteligencia, que al ser mi madre y la de todo cuanto existe en ella es indispensable establecer con ella una relación de respeto e igualdad, sentirla como un elemental sagrado. Tal y como lo han manifestado otras mujeres del Colectivo, sin ella no existimos, así que con cada Siembra reafirmo mi amor por ella y le agradezco por todo lo que me ha entregado. Este sentir, esta relación se dio una vez inicie mi Siembra de Luna, antes de esta práctica mi relación con la tierra era distante, indiferente, tal y como ocurría con mi útero.

44. ¿Qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?
Aprender en juntanza, continuar este camino en compañía, sin ellas el proceso vivido hasta ahora no hubiera sido posible.

45. ¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?
Tristeza, miedo, desanimo, felicidad, satisfacción, orgullo, agradecimiento, bondad, amor, perdón, confusión, duda, seguridad.

46. ¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado con tu cuerpo y con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?
Comprendí que al realizar siembra de Luna cuido mi útero y cuido el territorio de Siembra, todas las fases de mi ciclo lunar procuro vivirlas con conciencia de la energía que contiene mi útero en cada etapa. Tomar agua de plantas para los cólicos, masajear mi útero y hablarle, recoger mi sangre con la copa, conservarla en la nevera para luego sembrarla, disponerme en pensamiento, palabra y cuerpo para realizar el ritual y al realizar la Siembra en mi territorio fortalezco mi relación con ese cuerpo tierra, como mencione con anterioridad, una relación de amor, respeto y agradecimiento. En cada Siembra buscamos que los elementos que ofrendamos no contaminen por el contario el propósito es alimentar la tierra. Durante el 2026

programara más jornadas de trabajó en el territorio para realizar más jornadas de siembra de plantas nativas.

Construyendo la memoria de la experiencia de la siembra de la luna como practica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino mediante la sistematización del Colectivo Dios Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder

Fecha y hora de la entrevista: 18 de mayo del 2025. 4:30pm

Lugar de la entrevista: Casa residencial. Barrio Alquería la Fragua de la ciudad de Bogotá.

Nombre de la Investigadora: Nadia Nathalie Torres Quintero. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos

1. **¿Cuál es tu nombre?**
   Nancy Quintero Cantor
2. **¿Qué edad tienes?**
   59
3. **¿Dónde naciste?**
   Bogotá
4. **¿A qué te dedicas actualmente?**
   Comerciante informal en Paloquemao, dueña de una cafetería hace 26 años.
5. **¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?**
   Hace 10 años inicie mi Plenopausia
6. **¿A qué edad inicio tu primer ciclo menstrual?**
   13 años
7. **¿Qué información tenías sobre la menstruación?**
   No tenía información, lamentablemente en ese tiempo a la mujer no nos avisaban, ni nos explicaban, cuando vi la sangre por primera vez me asusté, no tenía toallas, por lo que decidí ponerme un trapito. Después fue que le comenté a mi mamá de que estaba sangrando, me dijo que eso era normal, que las mujeres en cierta edad empezábamos a menstruar.

El trapo que use: cogía cualquier trapo y me lo colocaba en mi primer sangrado, después al decirle a mi mami ella me dijo que le avisara y ella me compraba las toallas. Las toallas de ese entonces eran más grandes, del resto muy similares a las de hoy día.

8. ¿Qué emociones experimentaste, pensaste y sentiste?

Miedo, pensaba que ya me había formado como mujer, mi mami me dijo que debía tener cuidado al tener relaciones de no quedar embarazada.

Angustia y medio.

Me sentía como una mujer adulta, grande o por lo menos eso era lo que me decían.

Yo pensaba que mi sangre era mala, que esa sangre debía salir por que era mala, por lo tanto, lo normal era botarla.

9. ¿Alguien te acompaño en este proceso?

Mi mamá fue la única persona que me acompaño, me explico que cada mes iba a sangrar.

A mi mami no le preguntaba nada más.

Sentía muchos cólicos, dolor, de joven me aguantaba, no tomaba nada.

Siempre presente inflamación de la matriz, al quedar embarazada de mi último hijo, estaba convencida que era inflamación de la matriz, pero en realidad estaba embarazada. Cuando fui al médico me confirmaron que tenía 3 meses de embarazo.

Mi periodo era irregular por la inflamación de la matriz.

Me tomaba Calmidol para aliviar el dolor de cólicos.

10. ¿Hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?

Mi hija Nadia fue quien me encamino en este proceso, comenzamos hace 11 años.

En ese momento no conocíamos con mi hija la copa por lo que decidimos recoger nuestra luna en trapos, la siembra la realice por siete meses, luego inicie la plenopausia. Esta práctica de siembra la hice con mucho amor.

Cortaba un pedazos de toallas, las guardaba para tenerlas listas cuando llegara mi luna.

11. ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?

Hace 11 años, mi siembra la realice cerca de un árbol, el Urapán, con trapos. Hacia el hueco en la tierra, le soplaba mi tabaquito en el hueco y metía los trapos, luego le ponía pétalos de rosa encima, tapaba mi siembra con tierra y encima de la tierra le ponía más pétalos de rosas.

El nombre que le doy a mi rol es: Cultivar, sembrar y dar ejemplo – Matriarca.

Participo en la siembra, en los rituales, en las ofrendas, todo lo hacemos en común cuerdo. Considero muy importante explicar cada parte del ritual, integrar e involucrar a las mujeres que nos acompañan por primera vez.

Mi participación en el colectivo es: Limpiar el territorio, realizar mandalas, acompañar a realizar la siembra de la luna.

12. ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?

Mi sangre es vida por ello debo sembrarla, mi sangre es sagrada.

Se debe respetar porque nuestra sangre somos nosotras, viene de nuestro útero, de nuestra matriz.

Para mí la siembra de la luna es un acto de agradecimiento a la madre tierra por la existencia, vengo del vientre de mi madre y del vientre de la tierra, al entregar mi sangre estoy reconociendo quien soy y de dónde vengo.

Entiendo que la luna de mis ancestras es sagrada, la de mi madre, abuelas, ellas no tuvieron la oportunidad que yo tuve, pero su sangre también es sagrada.

13. ¿Qué te movió a realizar esta práctica?

Realizar la siembra de la luna con mi hija me ha permitido cultivar una relación de confianza, apoyo, somos unidas, nuestra relación se basa en el respeto, al encontrarnos para realizar juntas este ritual fortalece nuestra relación, nos alimenta.

14. **¿Cada cuánto realizas este ritual?**

Una vez al mes

15. ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?

A ninguna mujer se le impone que debe llevar, cada una lleva lo que sienta.

En ese momento no conocíamos con mi hija la copa por lo que decidimos recoger nuestra luna en trapos, la siembra la realice por siete meses, luego inicie la plenopausia. Esta práctica de siembra la hice con mucho amor.

- ✔ Cortaba un pedazos de toallas, las guardaba para tenerlas listas cuando llegara mi luna.
- ✔ Fluido
- ✔ Tabaco
- ✔ Ambil
- ✔ Mambe
- ✔ Pétalos de rosas: Decorar el mandala.
- ✔ Falda: Es alistarme para nuestra celebración
- ✔ Collar de cuarzos: Protección, estas piedras para mi tiene su poder y fuerza, cada piedra tiene un color. Me ayuda mucho cuando estoy participando.
- ✔ Corona de flores: Es alistarme para nuestra celebración
- ✔ Camiseta con el nombre y el logo del colectivo: Me representa e identifica como parte del colectivo.
- ✔ Flores como las astromelias
- ✔ Hiervas dulces: Albaca, manzanilla, limonaria. Son plantas dulces, se alinean con nuestra feminidad, todas somos muy dulces.

16. ¿Qué haces con cada elemento?

- ✔ Tabaco: Lo tomo con la mano dereche, lo soplo tres veces y le hablo "tabaquito quiero estar contigo". Le pongo una intención a mi tabaco, que me orienté, me guie. Limpiar mis energías, disponerme con el territorio, me trae sabiduría.
- ✔ Ambil: Lo chupo para limpiar mi cuerpo, disponer mi pensamiento para recibir el mambe
- ✔ Mambe: El mambe es la palabra, me orienta, me conecta con claridad con mis pensamientos y me permite fluir con la palabra, hablar de mis conocimientos y experiencias. El mambe lo usaba para soplar el hueco donde ponía mis trapos con mi sangre.
- ✔ Pétalos de rosas: Consentir mi lugar de siembra
- ✔ Fluido: Me lo aplico en las manos, lo inhalo tres veces, luego me lo aplico en la cabeza

17. **¿Qué significa cada elemento?**

Las plantas medicinales y mi collar me protegen de las energías por ello las uso, son muy importantes para mí.

Las rosas y los pétalos representan la suavidad y belleza de la mujer, por ello me gusta ofrendarlas en nuestros encuentros.

Las flores están muy presentes en el ritual de la siembra.

18. **¿Cuál de las practicas que realizas en el Colectivo te gusta más y por qué?**

Me gusta la unión de las mujeres que se da en cada encuentro, lo que aporta cada una, por que nacen aprendizajes a partir de las experiencias de cada una. Todas aportamos, todas estamos unidas, siento el calor que se concentra cuando estamos juntas, por eso nuestras mandalas quedan tan lindos. Cuando nos reunimos pasan tres, cuatro horas y el tiempo no se siente, no hay tiempo en ese momento por que nosotras nos entregamos. Por eso nuestros encuentros son tan importantes para mí, porque es un momento en el que me desconecto de todo, estamos unidas con la madre tierra.

19. **¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?**

Porque he tenido la oportunidad de adquirir conocimientos sangrados que me hubiera gustado tener desde más joven.

Mi sangre dejo de ser enfermedad, ahora es vida, es sagrada.

20. **¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?**

Como mujer me siento realizada, estoy viviendo la oportunidad de cultivarme de otras formas. Me alegra mucho ver a las mujeres del colectivo que siembran su sangre, que no la botan porque es único y nos pertenece.

Hoy en día no siembro mi sangre, sin embargo, al acompañarlas a sembrar sé que allí está mi sangre, la estoy sembrando a través de ellas. Me cojo mi útero y sé que está sano hoy en día, yo misma lo he sanado al realizar el ritual de la siembra.

21. **¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?**

Entendí que sin la madre tierra no vivimos, gracias a ella existimos, nos provee el alimento, nos permite sembrar, cultivar, recoger el fruto.

Mi cambio en la forma en cómo me relaciono con la tierra se da en el respeto que le tengo, al entregar mi sangre estoy pidiendo conectarme con ella.

Al ofrendar a la tierra estoy agradeciendo por mi existencia, por darnos la oportunidad de estar en ella. Así como nos da, debemos dar.

22. **¿Qué expectativas tienes al reunirte con las mujeres del colectivo Diosa Tierra - Sangre Viva?**
23. **¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?**

    Alegría, tranquilidad, armonía, unión
24. **¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado de tu cuerpo con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?**

    He aprendido a sentirme, sentir mi cuerpo, reconocerme. Sane mi útero al realizar el ritual de la siembra.

    Mambear, bañarme con planticas para desinflamar, aliviar dolores, bañarme con pétalos de rosa para consentirme.

Construyendo la memoria de la experiencia de la siembra de la luna como practica de cuidado socioemocional del cuerpo femenino mediante la sistematización del Colectivo Dios Tierra-Sangre Viva: Circulo Sagrado y Fuente de Poder

Fecha y hora de la entrevista: 19 de mayo del 2025. 7:00pm

Lugar de la entrevista: Casa residencial. Barrio Las Amapolas de la ciudad de Bogotá.

Nombre de la investigadora: Nadia Nathalie Torres Quintero. Estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva

Sublínea de investigación: Construcción de sujetos y ciudadanías en los procesos socioafectivos

1. ¿Cuál es tu nombre?
   Nazly Liceth Henao Granda (Nazly tiene origen árabe, significa delicadeza y belleza)

2. ¿Qué edad tienes?
   32 años

3. ¿Dónde naciste?
   Bogotá

4. ¿A qué te dedicas actualmente?
   Este año estoy en casa, ocupándome de mis hijos y las tareas del hogar. Soy licenciada en Ed. Física de la Universidad Pedagógica Nacional, mi pasión es la danza, soy bailarina de un grupo de danzas africano.

5. ¿Cuál es tu condición actual con respecto a tu ciclo menstrual (Aun no has iniciado el primer ciclo, estás experimentando tus ciclos o en plenopausia)?
   Experimentando mis ciclos lunares, he logrado tener una relación muy íntima conmigo misma, mi condición actual es ser muy perceptiva, acudir a mi energía, a mi poder, cuando menstruo es como entrar en la cueva para hacer un ejercicio de introspección, esto me ha servido para conocerme mucho más, a distinguir patrones repetitivos como mi humor, mis emociones, mis antojos, si he tenido la oportunidad de educarme, llevamos con el colectivo un registro cíclico, allí tenemos la tarea de realizar mensualmente un registro de las emociones, cambios físicos. En mi caso sé que mis ciclos son muy regulares, de 28 a 29 días, mi sangrado no duele, no es abundante, tampoco es menor en cantidad. Creo que tengo una relación más sana, amorosa con mi sangre menstrual. He aprendido a conocerme.

6. ¿A qué edad inicio tu primer ciclo menstrual?
12 años, hace 20 años menstruo, es un tiempo considerable.

7. ¿Qué información tenías sobre la menstruación?
No recuerdo una información clara que me sirviera para afrontar esa primera vez, recuerdo que me llego cuando estaba en casa, llamo a mi mami a decirle preocupada que estaba sangrando por la vagina, mi mami en su expresión demostraba estar muy tranquila, me dijo: "está sangrando por que le llego su primer periodo, ya le consigo una toalla y lo solucionamos. Pero un acompañamiento antes, un aterrizaje de ideas no, no tuve otro tipo de contención.

8. ¿Qué emociones experimentaste, pensaste y sentiste?
Mis padres son de la vieja guardia, los antecede una religión católica, así que el dialogo frente a estas cosas o la sexualidad no se dan, no son temas de discusión.
En el caso de mi padre si fue una ausencia total, no recuerdo una palabra de consuelo, totalmente neutro.
Creo que esa es la dificultad de no estar educado, uno puedo tomar por cualquier lado, entonces si tu no sabes para donde vas cualquier bus te sirve. Entonces, en experiencias tan terroríficas puedes tomar el bus que menos te sirve, es perderte aún más. Empecé a creerme el cuento cada mes me estaba enfermando, sentía incomodidad al menstruar, cuando tenía mi sangre pensaba que mamera, como que se dañaba todo, al empezar mi experiencia menstrual de ese modo, en adelante no se salva nada más, no hablo de ello, lo niego., empecé a alimentar ese tabú, las emociones no fueron confortables, cero reflexión. Entonces a acompañar en este proceso a mi hija es el mejor regalo de amor que le puedo dar.

9. ¿Alguien te acompaño en este proceso?
Mi mamá.

10. ¿Hace cuánto perteneces al colectivo Diosa Tierra, Sangre Viva?
Bueno es que esta historia es interesante. Cuando tuve mi hija entre a un proceso de introspección conmigo misma, era mi primera hija, con mi pareja decidimos que queríamos sembrar la placenta porque es un órgano que me pertenece. Creo que tanto en educar menstrual como maternal se me dio una gran oportunidad de despertar y decir si, voy a solicitar mi placenta. En el mundo obstetra te hacen pensar que la placenta se desecha, que no sirve y en realidad ellos la toman para sacar las células madre e investigar, lo hacen sin consultar a la mujer si está de acuerdo. Entonces, sembrar mi placenta fue un acto de reciprocidad con la vida, me dieron a Aluna, fue un embarazo muy sano y ella nació muy bien. Luego de sembrar mi placenta pensé que hacer con mi menstruación, como empiezo a tener una necesidad de pensarme diferente. Ya después, Alunita cumplió un año y medio, regreso mi menstruación,

decidí entonces iniciar la siembra de mi sangre, mi mami es modista, le hizo pañitos de tela a mi hija, hacíamos paqueticos de 8 o de 10, quedaban bien alcochonaditos, cuando la cambiaba, luego de utilizarlos para limpiarla, lavaba los pañitos y los utilizaba para mi menstruación, remojaba los pañitos en agua para sacarle mi sangre. Al principio hacia la siembra con todo y pañitos pero luego pensé que quería hacer siembra sin pañitos, la empecé a llevar en una botella, de esta manera recogí mi sangre durante ocho meses, luego conozco la copa, hice la compra, me aventure a usarla y fue genial, era sembrar mi luna de forma directa, sin agua, ni otro elemento.

El lugar que elegí para hacer la siembra fue el parque entre nubes, donde hice la siembra de mi placenta. En el parque tuve tres puntos de siembra (Cerca de una escultura "La Nutria", el otro punto fue cerca de donde sembré la placenta, a dos metros del lago y el tercer lugar fue cerca al Urapán) antes de juntarnos e iniciar el circulo de mujeres. Luego me entero de que mi suegra y cuñada Nadia están realizando la misma práctica, surge una necesidad de acompañarnos, en ocasiones iba sola con Alunita siendo una bebe. Unimos fuerzas las tres, nos acompañamos, en esta siembras asistían nuestros hombres y sabíamos que íbamos a sembrar la luna, no era lo más trascendental en ese momento, era un compartir, una salida de familia en la cual aprovechábamos para realizar la siembra de nuestra luna, en ese entonces no existía la organización que hoy en día tenemos.

En total he estado siete años realizando la siembra de mi luna.

Al inicio realizaba mi siembra de una forma sencilla y espontanea, llevaba en una maletica el frasco donde guardaba mi luna y un pedazo de cuchara. No hacía uso de las plantas medicinales, mi suegro que en ocasiones me acompañaba y me sostenía a Alunita mientras hacia la siembra, me regalo una palita. El fluido lo he usado siempre porque mi suegro lo prepara. Entonces era aplicarnos fluido, mi compañero me acompañaba con sus Quenas, él es vientista. En ese momento me dejaba ir, atendía el llamado, me sembraba, entonces abría un hueco y vertía el agua con la sangre y la tapaba con la tierra. Siempre he usado un cuarzo como protección. Siento que en ese momento era hacer algo muy casero. En ese momento lo que hacía era dejar lo que no quería tener conmigo, tristezas, angustias, miedos, estaba convencida que era lo correcto, pero luego en este camino entendí que no debería concentrarme a realizar una ofrenda desde pensamientos que no quiero tener conmigo, más bien que tengo lindo para entregar a la tierra, que se merece que le entregue como acto de agradecimiento. Entonces fue reflexionar como estaba haciendo las cosas por ello la intención de educar es tan importante para nosotras en el colectivo. Hacer una siembra con amor, el reconocer el linaje, como en esa sangre están reflejadas mi hija, mi madre, mi abuela. Es un pensar bonito, es un sentir bonito, es entregar desde el amor.

En ese momento surge una comunicación con el territorio, con ese ser cuerpo tierra, cuerpo territorio, empezar a tejer esas energías, como yo ofreciendo, yo recibiendo,

entonces ahora me cultivo con la tierra, al abrir el hueco en la tierra, este es mi canal vaginal que me lleva a mi útero.
Ahora que me preguntas como eran mis primeras siembras recuerdo que también hacia una oración de agradecimiento por mi cuerpo, sangre, tierra.
Al unirnos las tres empezamos a usar faldas, empezó una organización desde un sentir muy genuino y muy autentico, pero ya hubo un poco más de organización. Ahora nuestro Colectivo tiene un orden, todo lo que hacemos tiene una razón de ser, un por qué. Y bueno, veo la riqueza de todo lo que hemos construido.

11. ¿Cuál es tu rol en el ritual "La siembra de luna" en el parque entre nubes?
Considero que mi rol es ser la creativa, todo lo relacionado con el arte me surge con mucha fluidez porque me encanta, también como docente me gusta planear nuestros encuentros. Busco que las actividades que proponemos tengan un propósito claro y que se logren aprendizajes significativos.
Últimamente soy la chica de la armónica, soy la de los canticos para iniciar. Cuando interpreto la armónica me dejo fluir, me dejo llevar, así sucede la conexión, entonces lo que hago es cerrar los ojos y las demás mujeres se van uniendo con el tambor y los sonajeros.
Me gusta proponer los diseños de los mandalas, soy muy visual.

12. ¿Qué significado tiene para ti el ritual de la siembra de luna?
Significa reconocimiento, es desnaturalizar nuestro cuerpo menstruante, siento que es cultivarnos y que esto trasciende a otros momentos del cotidiano, en lo que vas cultivando en tu camino, en tus prácticas como mamá, en otros roles multifacéticos que tenemos. Entonces siento que es apoderarnos en comunión, estando juntas. Hay un reconocimiento individual pero no soy sin ellas, se lo que soy con ellas. El acto de sembrar la luna es un regalo que nos damos, nos entregamos juntas. La siembra de la luna es un resignificar lo que soy con la tierra.

13. ¿Qué te movió a realizar esta práctica?
A partir del nacimiento de Alunita y al sembrar mi placenta
Tu llamado ocurrió en una toma de Yagé, mi llamado fue al sembrar mi placenta, creo que se encontraron las energías como una denuncia a reconocer nuestro cuerpo, lo que somos.

14. ¿Cada cuánto realizas este ritual?
Una vez al mes. Con las mujeres del colectivo nuestros cuerpos se han sincronizado en las fechas de llegada de nuestra luna. Nuestras energías se ponen de acuerdo para que esto sea posible. Hemos tenido momentos en que nuestras lunas se acumulan,

esto nos genera preocupación por que sentimos que nos debemos nuestro compromiso.

15. ¿Cuáles son los elementos que usas para la siembra de tu luna?

Antes era una maleta pequeña con mi luna y un palo de cuchara, ahora llevo dos maletas con todo lo que necesito para el ritual de la siembra, esto significa empoderarse, creer en lo que uno ha camino, ha transitado. "Caminante no hay camino, se hace camino al andar", en el camino vas mirando que es lo que necesitas, que es lo que mereces llevar, incluso hay algo que últimamente hemos llevado, el agua de una laguna a la cual fuimos a visitar, con la intensión de conectar las lagunas del territorio, hemos sentido la necesidad de ofrecer agua de la laguna a las plantas que sembramos en el centro del círculo.

Corona
Falda
Mambe
Tabaco
Peche
Armónica
Vasija de barro
Collar
Cuarzo
Encendedor
Agua

16. ¿Qué haces con cada elemento?

Corona: La uso en mi cabeza
Mambe: Es mi alimento medicina, lo consumo para que me acompañe en todo el ritual. Tabaco: Es mi alimento medicina, lo consumo para que me acompañe en todo el ritual. Peche
Armónica: La interpreto al iniciar el ritual
Vasija de barro: Vierto mi luna y la ubico en el centro del mandala
Collar: Me lo pongo en el cuello
Cuarzo: Lo cargo durante todo el ritual
Vela: Le asigno una intención
Frutos y granos: Con ellos realizamos el mandala

17. ¿Qué significa cada elemento?

Copa:
Falda: Es un elemento que conecta nuestro cuerpo con la tierra, refleja las olas del mar.

Corona: Alude a la Diosa femenina, las flores siempre han estado en nuestro colectivo. Por ello la carona es de flores. La Diosa es un ser que tiene fuerza, poder. Por eso nos debemos creer lo que somos, lo que hemos logrado y la debemos lucir.
Mambe y ambil: Pido que fluya la palabra y el pensamiento. Que la palabra fluya bonito, que se teja acorde al propósito del encuentro.
Tabaco: Intencionar el pensamiento, direccionarlo
Fluido: Lo uso para sintonizar mis energías con el ritual
Peche: Me gusta fumarlo y se lo pongo a fumar a la tierra, entonces abro un huequito, pongo el peche prendido y la tierra fuma con el apoyo del viento.
Armónica:
Chapil: Es un destilado de caña que viene del pacifico, se le da un chorrito a la tierra
Salvia: Lo usamos para armonizar
Vasija de barro: Vierto mi sangre para ubicarla en nuestro altar. Le doy un lugar a mi luna durante todo el ritual.
Collar: Tejido de mostacilla
Cuarzo:
Vela: Es la presencia del fuego
Fruto y granos: Ofrenda que se entrega a la tierra.
Chumbe: Es una faja tejida que protege nuestro centro energético. Cuando vamos a realizar la siembra estamos abiertas a las energías de la montaña y también emanamos energía, por ello, es importante resguardarnos.

18. ¿Cuál de las practicas que realizas en el Colectivo te gusta más y por qué?

Considero importante que lo que se programó que se realice bien y acorde a lo que se organizó. La siembra de la luna es lo que más me gusta, también disfruto mucho cuando cantamos.
Como colectivo considero que vamos muy bien, nos hemos organizado y cada practica tiene una intención clara. Somos mujeres que nos apoyamos, que nos escuchamos, nos contenemos.
Nos merece darnos a conocer en otros contextos, convocar más personas, compartir nuestros conocimientos en colegios, trabajar en proyectos sociales.
Nos falta proyectarnos más, ambicionar más.

19. ¿Por qué razón continúas participando en el ritual de la siembra de luna?

Se responde en la pregunta 20

20. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con tu luna desde que perteneces al colectivo?

Mi sangre menstrual es liberadora, soy mi sangre. Somos mujeres que creemos en lo que somos y hemos logrado sentir y construir desde nuestra potencia, empoderarnos

como sujeta, saber que esta es nuestra postura política, desde un actuar revolucionario conciso y claro.
La siembra de la luna puede ser un cliché, que está muy de moda o puede ser algo que no se tolera, pero pues nosotras sabemos lo que estamos haciendo, los años que llevamos sembrando nuestra sangre menstrual nos ha concedido una experiencia, así que de malas, es nuestro acto liberador, menstruar es un acto liberador, de pronunciación ante el mundo, entonces ya nos hemos revelado con nuestra palabra "Somos cuerpos menstruantes", la pronunciación ante el mundo es la palabra, siembra de luna, esto es coherente con nuestra práctica. Nuestra sangre es una naturalidad que nos atraviesa, es algo que no podemos ocultar, incluso el color rojo es fuerza, es la única sangre que no se vierte como consecuencia de un acto violento.

21. ¿Has experimentado cambios en tu forma de relacionarte con la tierra desde que perteneces al colectivo?

Claro que sí, es reconocer ese territorio que nos entregaron, hacerlo nuestro, no desde un sentido de propiedad privada, estamos hablando de algo que se siente, se consciente, se trabaja. Como riego mis canales de agua (mi luna) en la tierra y como ella se conecta con los ríos y mares, que simboliza esto para la vida, entonces creo que darle ese protagonismo a la tierra es necesario e importante reconocer nuestra madre tierra como la pacha, la que nos dio la oportunidad de aprender a alumbrar la vida. Entonces la reconozco como un ser que siente, que nos enseña, que entrega, es nuestra casa y nuestro deber es cuidarla.
Las plantas que sembramos en el centro de nuestro circulo son nuestras intenciones, están grandes y lindas nuestras plantas.

22. ¿Qué emociones has experimentado durante el ritual de la siembra?

He llorado luego de interpretar la armónica, aperturando el ritual, de felicidad, satisfacción y orgullo de ver lo que hemos logrado en nosotras, que somos semilla y que la transformación se está dando y eso hace la diferencia, no es en vano.
Somos las brujas de las montaña, es un acto político de situarnos con una política, nos define.

23. ¿Cuáles son los cuidados que has desarrollado de tu cuerpo con la madre tierra al realizar el ritual de la siembra de la luna?

Hemos aprendido desde la herbolaria alguna de las propiedades de las plantas, como nos podemos curar ciertos dolores o malestares de nuestro cuerpo con ellas, aliviar los cólicos, que plantas podría desaparecer estos malestares.

Una práctica de cuidado elemental es la siembra de la luna, estoy amando mi sangre menstrual, me reconozco en ella, es decir me amo cuando realizo la siembra. Por ejemplo, puede pasar que este en la calle sin contar con mi copa a la mano para recogerla, el tener que botarla me cuesta, tener que dejarla es muy duro, en este caso debo respirar hondo, comprender la situación y entenderme, son situaciones que no puedo contralar y con ello no implica que estoy borrando todo lo que he logrado. Cuidarnos entre nosotras, entonces desde la escucha, sabemos cómo se siente la otra, nos duele las situaciones de dificultad que alguna tenga, tratamos de aconsejar, acompañar, creo que este es un cuidado entre nosotras muy valioso.

El cuidado de la tierra, iniciando por los dispositivos de control menstrual los cuales afectan el ecosistema, entonces al rebelarme y no usar estos dispositivos estoy sumando un granito de arena al propósito de no contaminar. Entre más mujeres se unan a esta causa más alivianada estará nuestra madre tierra.

Para las mujeres que llegan por primera vez al colectivo tenemos la propuesta que inicien en un círculo semillero, un acercamiento a la denuncia de las consecuencias de enfermedad en nuestro cuerpo menstruante y la tierra, esta información no se dice, no se enseña.

Empresas como Nosotras que ahora ofrecen productos alternativos por que se dieron que cuenta que muchas mujeres no queremos usar sus productos, su único interés es conservar sus metas comerciales, no perder las ganancias.

En el colectivo queremos, con el apoyo de mi mami, hacer toallas de tela para ofrecer a las mujeres que nos acompañe por primera vez.

En mi sigue la esperanza de dejar la semilla en las personas que nos acompañan a nuestros encuentros, creo que hombres y mujeres podemos ser semillas de cambio, que seamos responsables de que exista una cambio en esta historia menstrual, que se vierta la sangre no como un estigma identitario, si no reconocer desde la sangre menstrual lo que somos.

Anexo 3. Matriz sistematización de experiencias

En el repositorio se encuentra el archivo “Sistematización Colectivo Diosa Tierra" en formato Excel. Al ingresar al anexo encontrará dos pestañas. En la pestaña uno: sistematización, se ubica la matriz que se desarrolló para el registro de las narrativas de cada participante; los momentos categorías y subcategorías dan cuenta de la transformación en espiral que se propone en el capítulo III.

En la pestaña dos encontrará las preguntas organizadas por categorías, las cuales corresponden a la entrevista semiestructurada.

Anexo 4. Certificado participación eventos Colectivo Diosa Tierra Sangre Viva

El Colectivo ha participado en doce espacios académicos y culturales

Certificación

En micalidad de Coordinadora del **Colectivo Surcos en la Piel**, me permito certificar la participación del **Colectivo Diosa Tierra Sangre Viva**, cuya labor se ha reflejado como una alianza en construcción dentro del trabajo comunitario. Esta participación se ha manifestado a través de su propuesta de prácticas artísticas en torno al cuidado del cuerpo menstruante, asumido como una responsabilidad social.

Gracias a este proceso colectivo, ha sido posible la creación y el desarrollo de talleres de cerámica, bordado y danza en diversos escenarios de la localidad de San Cristóbal. El colectivo ha tenido participación en los siguientes eventos y/o proyectos, desde marzo de 2024 hasta la fecha de expedición de este certificado:

- Colectivo invitado para el desarrollo de una intervención en el marco de la violencia de género, con su aporte desde la perspectiva de las violencias menstruales (Barrio Juan Rey).
- Colectivo invitado para desarrollo de talleres promotores de la ginecología natural y la herbolaria, de cerámica en la creación de piezas alusivas al cuerpo femenino y creación de bordados para performance "El tendedero común".

Por el compromiso y la valiosa gestión femenina del colectivo con la comunidad, se expide el presente certificado a solicitud del grupo interesado.
En Bogotá, a los dieciséis (16) días del mes de septiembre del año 2025.

Firma
Representante del Colectivo Surcos en la Piel

FIRMA Daniela Luna Torres

CC: 1.023.936.891

Contacto: Daniela Luna Torres
Correo: surcosenlapiel@gmail.com
Tel: 318 8337092
Bogotá- Colombia



La Secretaria Distrital de Ambiente

certifica que:

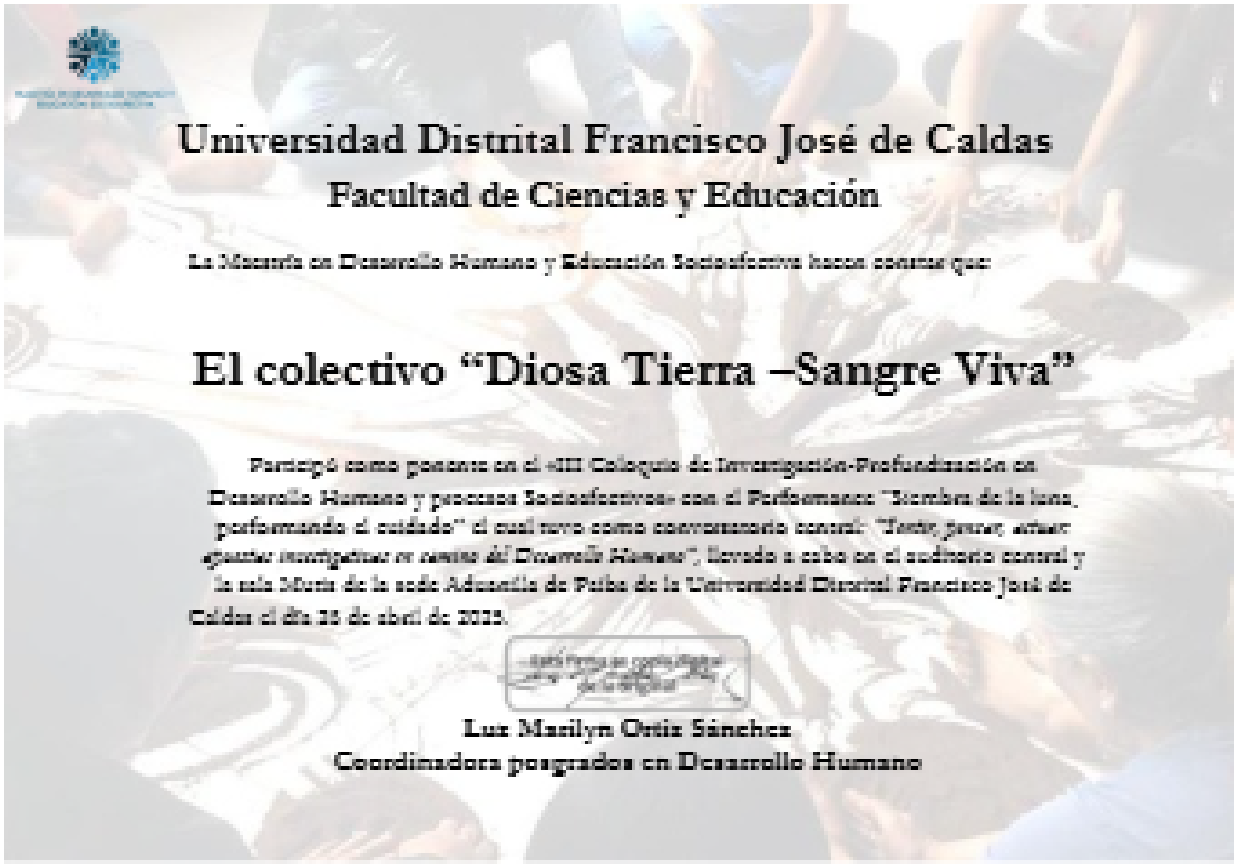
ColectivoDiosaTierra Sangre Viva

Realizó enacompañamientodel ParqueDistritalde MontañaEntrenubes encuentrosytalleres de orden artistico con la comunidad delalocalidad de San Cristóbal, con enfoque de educación menstrual, actividades como cerámica, pintura, tejido, danza bordado, canto entreotras durantelos meses de enero a septiembre de 2025.

Alba Montes Arroyo

Jefe Oficinade Participación, Educación y Localidades

Bogotá D.C. 2025



Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Facultad de Ciencias y Educación

La Maestría en Desarrollo Humano y Educación Socioafectiva hacen constar que:

El colectivo "Diosa Tierra –Sangre Viva"

Participó como ponente en el «III Coloquio de Investigación-Profundización en Desarrollo Humano y procesos Socioafectivos» con el Performance "Sombra de la luna, performando el cuidado" el cual hace como componente central: *"Tejer, pensar, sentir, gestar investigativos en cuerpo del Desarrollo Humano"*, llevado a cabo en el auditorio central y la sala Muisca de la sede Administrativa de Paiba de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas el día 28 de abril de 2023.

Luz Marilyn Ortiz Sánchez

Coordinadora posgrados en Desarrollo Humano

MAMATOTO
Asociación del Cuidado Materno

CERTIFICADO

En mi calidad de directora de la Asociación MAMATOTO, hago constar que el ***Colectivo Diosa Tierra Sangre Viva*** viene desarrollando, desde el mes de julio del presente año, talleres con enfoque artístico dirigidos a mujeres y madres en estado de gestación.

Entre estas prácticas se incluyen clases de danza, tejido de diversos elementos propios para el cuidado de las madres y los bebés, así como meditaciones guiadas y talleres de pintura, todas ellas con el propósito de fortalecer el vínculo con el cuerpo y la maternidad a través del arte.

Estas intervenciones tienen como proyección la realización de muestras escénicas comunitarias en el marco de eventos relacionados con la maternidad y la crianza, tales como el Día de la Lactancia Materna, el Día de la Madre, el Día del Niño, ferias de salud y bienestar materno-infantil, entre otros espacios comunitarios de encuentro y celebración.

Se expide el presente certificado a solicitud del Colectivo interesado, para los fines que estime pertinentes.

En Bogotá, a los 15 días del mes de septiembre de 2025.

Firma:

Nila Dayana Ramírez Torres
CC. 1.024.494.353

MAMATOTO
Asociación del Cuidado Materno

CERTIFICACIÓN PARTICIPACIÓN TALLER ARTÍSTICO EDUCACIÓN MENSTRUAL.

La Institución educativa distrital, colegio JOSE ACEVEDO Y GOMEZ, reitera el agradecimiento al personal profesional del Colectivo Diosa Tierra Sangre Viva, por el taller que dispuso el día 22 de septiembre de 2025, para las estudiantes de grado cuarto, llamado Encuentro de Sensibilización en Educación Menstrual con Perspectiva de Cuidado.

Contando con la participación de 31 estudiantes, en donde lograron contribuir, desde el proceso artístico y pedagógico de la institución educativa, a la sensibilización de la importancia de empoderar y tener autonomía del cuerpo menstruante, reconociéndolo como propio y como un territorio que se debe cuidar.

Las estudiantes se observaron animadas y participativas del encuentro.

Esperamos contar nuevamente con el colectivo para el desarrollo de este y otros talleres para los demás grupos de mujeres y hombres de la institución.

Atentamente

ANGELA ROCIO DORADO LOZANO
Orientadora escolar

Consejo Local de Arte, Cultura y Patrimonio
Localidad de San Cristóbal

CONSTANCIA

El Consejo Local de Arte, Cultura yPatrimoniodela localidad de San Cristóbal

HACE CONSTAR
QUE:

Que la agrupación **DIO SA TIERRA SANGRE VIVA** a cargo de su representante **NASLY LICETTE HENAO GRANDA,** identificada con Cédula de Ciudadanía No **1023526007** hacepartede la base cultural local y cuenta con una
trayectoria desde el 2023 a la fecha de expedición de esta constancia realizando actividades y prácticas culturales que se han focalizado en la línea estratégica de Gestión, Formación, Circulación y Creación en procesos interdisciplinares, en la localidad de San Cristóbal.

La presente constancia se expide a solicitud del interesado.

Dada en Bogotá D. C., a los 27 días del mes de septiembre del año 2025.

Cordialmente,

CARLO SA LBERTO CARDOZOMORALE S
C.C. No. 79525043

CoordinadorConsejoLocal deArte,CulturayPatrimonio

Consejero Representante sector música de San Cristóbal
Consejo Local de Arte, Cultura y Patrimonio
3045861499
E-mail: sancristobal@scrd.gov.co



América Latina, 10 de noviembre 2025

Comunicado de agradecimiento – Declaratoria del Día Internacional de la Menarquia

La **Escuela de Educación Menstrual Emancipadas** expresa su más sincero agradecimiento a todas las personas, colectivas y organizaciones que creyeron, apoyaron, difundieron y firmaron la petición para declarar el **28 de octubre como el Día Internacional de la Menarquia**.

Gracias a este esfuerzo colectivo, **recogimos 1.018 firmas** y contamos con el respaldo de **110 organizaciones de 27 países** que se unieron para reconocer la menarquia como un acontecimiento vital, digno y socialmente significativo.

Este logro es de todas. El día **ya existe**, porque **lo declaramos juntas**, desde la fuerza de la colaboración y el compromiso de quienes imaginan un mundo donde la educación menstrual sea libre de tabúes, respetuosa y transformadora. Lo demás, es sólo trámite y protocolo.

Seguiremos trabajando para que este reconocimiento se expanda y para conseguir que la **ONU y UNESCO adopten oficialmente el Día de la Menarquia.** Nuestro compromiso continúa: queremos que cada año más personas y organizaciones se sumen a esta causa global. Porque queremos un mundo donde menstruar —ni por primera ni por última vez— sea motivo de violencia, estigma o vergüenza.

En el **próximo año**, esperamos **trabajar nuevamente juntas** para multiplicar los avances y logros obtenidos en este primer año histórico y seguir construyendo colectivamente una educación menstrual con justicia, dignidad y libertad. A todas las personas que fueron parte de este proceso:
gracias por creer, por acompañar y por hacer historia con nosotras.

Con gratitud y esperanza,

Escuela de Educación Menstrual Emancipadas
Equipo impulsor de la Declaratoria del Día Internacional de la Menarquia

ORGANIZACIONES CONVOCANTES:


Hadalunaria
Menstruando
Lunas
DIGA VULVA
TONANTZIN
ONG DEL AVENIR
Plenitud Mujer
Tan-Diosas
MED21
ASALEAS
ESCUELA DE NIÑAS LIBRES
8 Marzo
Herself
Medicina de Mujer
Sikanda

Anexo 5. Propuesta para la Creación de un Espacio Comunitario Participativo y Educativo en el Parque Ecológico distrital de montaña Entre Nubes.

Presentación



El colectivo Diosa Tierra Sangre Viva, comprometido con el cuidado del cuerpo femenino y del territorio a través de la construcción de una red de apoyo, donde se encuentra una escucha, una comprensión y una contención, presenta esta propuesta para la creación de un espacio comunitario en el parque ecológico Entre Nubes. Este espacio estará dedicado a actividades y talleres que promuevan el reconocimiento del cuerpo femenino y la resignificación de la menstruación, fortaleciendo el sentido de comunidad, pertenencia y bienestar integral.

Propósito General

Promover un espacio inclusivo y seguro para la comunidad en el parque ecológico Entre Nubes, donde puedan participar en actividades de aprendizaje colectivo sobre la resignificación del cuerpo femenino y la menstruación, integrando nuevas prácticas educativas y artísticas.

Objetivos Específicos

- Desarrollar talleres participativos que aborden la menstruación desde un enfoque holístico, integrando dimensiones físicas, emocionales, y espirituales para promover el autocuidado, el bienestar integral y el reconocimiento de los ciclos vitales del cuerpo. Fomentar la educación sobre el cuerpo femenino desde una postura ecofeminista, con el propósito de fortalecer la correlación con la naturaleza mediante actividades de siembra, jardinería, ofrendas simbólicas, pagamentos y recorridos o caminatas ecológicas con acciones de cuidado y agradecimiento al entorno, promoviendo la protección y conservación del parqué Entre Nubes.

Descripción del Proyecto

La propuesta contempla el reconocimiento de un espacio dentro del parque ecológico Entre Nubes, adecuado para realizar círculos de mujeres, charlas, y talleres educativos. Se sugiere la adaptación de un lugar especialmente diseñado para reuniones en círculo, equipado con los elementos necesarios (se adjuntan imágenes referentes) para las actividades y rodeado por un jardín comunitario que realce la conexión entre el cuerpo y la tierra.

Teniendo en cuenta los objetivos las prácticas que se proponen son: arteterapia (tejidos, pintura, danza, etc.), herbolaria, siembra y pagamento.

De igual manera se solicita un acompañamiento en seguridad para garantizar un ambiente protegido y acogedor.









Justificación

La iniciativa del colectivo Diosa Tierra Sangre Viva se fundamenta en una ideología de vida que reconoce la menstruación como un proceso natural digno de celebración y aprendizaje. Este colectivo fue creado por cuatro mujeres de una misma familia, habitantes de la localidad, quienes han visitado el parque ecológico Entre Nubes durante más de ocho años con el propósito de reunirse y compartir experiencias relacionadas con sus ciclos vitales. Ahora, desean ampliar esta práctica compartiendo sus saberes y fortaleciendo los vínculos comunitarios a

través de actividades participativas y educativas accesibles a toda la comunidad local.

El parque ecológico Entre Nubes es un lugar emblemático para la comunidad, con una extensión natural que ofrece un ambiente propicio para la conexión con la tierra y la introspección. La creación de un espacio dedicado al reconocimiento del cuerpo femenino y a la resignificación de la menstruación contribuirá al desarrollo social, educativo y emocional de la comunidad, alineándose con procesos sagrados de construcción de identidad de género y comunitaria.

Caracterización de la Población o Participantes

El espacio está pensado principalmente a mujeres y adolescentes de la comunidad cercana al parque ecológico Entre Nubes. Se espera la participación de estudiantes, madres de familia, líderes comunitarias y personas interesadas en el desarrollo personal y colectivo desde una perspectiva del cuidado del cuerpo y del territorio.

Agradecemos la atención prestada y quedamos atentas a su pronta respuesta.

Contacto: Nadia Torres: 3502896783 **-** Nazly Henao: 3106910341 -
Valentina Isaza: 3183788674

Referencias

Amaya García, N. (2014). Lo femenino y lo monstruoso. Corpografías Estudios críticos de y desde los cuerpos, 1(1), 111–124. https://doi.org/10.14483/cp.v1i1.8420.

Ariza, R. Espinosa, M. Rodriguez Jorge (2017). Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacifico Colombiano. Rev Salud Pública Vol 19, n6, 833-841.http://www.scielo.org.co/scielo

Arenas-Gallo, Camilo et al. Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura. *Rev Colomb Obstet Ginecol* [online]. 2020, vol.71, n.2, pp.163-177. ISSN 0034-7434. https://doi.org/10.18597/rcog.3425.

Batthyány, K. (2020). Introducción. En K. Batthyány (Coord.), *Miradas latinoamericanas a los cuidados* (pp. 11-52). CLACSO; Siglo XXI Editores

Binetti, María (2016). "La espiritualidad feminista: en torno al arquetipo de la Diosa". Revista Brasileira de Filosofía da Religião. Dossiè Espiritualidade no Mundo Moderno, vol. 3, núm. 1, pp. 36-55.

Corvalán, A. Maestre, A. (2017, enero-diciembre). Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos, 4(4), pp. 77-91 / ISSN 2390-0288.

Comba Leonardo, (2017) Pensando en espiral. Programa de diseño gráfico de la Universidad Areandina. Revista VMIDEA. (pp34-37).

DANE. (2022) Encuesta de Pulso Social. Menstruación en Colombia. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-pres-nota-menstruacion-Colombia.pdf

Felitti K, (2016) Revista Latinoamericana. Sexualidad, salud y sociedad, abril. pp.175-206.

Fernández Guerrero, Olaya. (2010). Cuerpo, espacio y libertad en el ecofeminismo. Nómadas Revista crítica de ciencias sociales y jurídicas, Vol. (27). https://www.redalyc.org/pdf/181/18113757014.pdf.

Ferrer, Y. *Paradigmas cualitativo y cuantitativo en la investigación social (algunas anotaciones, precisiones y referentes de interés).* 1-5

Gray, Miranda. (2024). La influencia de la luna. En Gray Miranda y Gray Richard, *Luna Roja. Emplea los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual., (*pp.107-110). Distribuciones Alfaomega S.L., Gaia Ediciones.

Hernández Escobar, L. A. (2022). Los círculos de mujeres: prácticas estéticas decoloniales y ecofeministas. Graffylia, Revista De La Facultad De Filosofía Y Letras, 6(12), 36–47. Recuperado a partir de https://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/graffylia/article/view/923

Horta Prieto, A. M. (2022). Contribuciones al análisis de la gobernanza desde el territorio ikú y las prácticas femeninas de cuidado de la sangre menstrual. Antípoda. Revista De Antropología Y Arqueología, 1(49), 135-159. https://doi.org/10.7440/antipoda49.2022.06

Longman C, (2018) Revista Religions. Women's Circles and the Rise of the New Feminine: Reclaiming Sisterhood, Spirituality, and Wellbeing, January.

Mordor Intelligence: https://www.mordorintelligence.com/es/industry-reports/feminine-hygiene-market

Ospina, M. (2015). Cuerpo y danza: Archivos sensibles del poder colonial. Corpo Grafías Estudios críticos de y desde los cuerpos, 1(1), 93–110. https://doi.org/10.14483/cp.v1i1.8419.

Monje, C. (2011) El proceso de la investigación cuantitativa y cualitativa. Por la Universidad Surcolombiana. *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. (*pp.9-15)

Mendieta Izquierdo, G., (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. Investigaciones Andina, 17(30), 1148-1150.

Martínez Salgado, C., (2012). *El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias.* Departamento de Atención a la Salud. Universidad Autónoma Metropolitana. 17(3):613-619.

Nicole, Wendee. (2014). Noticias de salud ambiental ehp-spm. Salud Pública de México, 56(5), 562-569. Recuperado en 04 de abril de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S00363634201400050002 5&lng=es&tlng=es.

Paba-Hurtado, K., Fontecha-Salamanca, N. D., & Cifuentes-Prieto, P. (2024). Disruptores endocrinos con actividad estrogénica, analizados en toallas higiénicas. *Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición*, *11*(3).

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39.

Rocha, C. (2016) La investigación acción participativa y sus presupuestos epistemológicos. Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. *La investigación acción participativa. Una apuesta por la comunicación y la transformación social.* (pp.9-21).

Revista de Investigación en Artes Visuales, n. 14, p. 37-55, marzo. 2024. ISSN 2530-9986. Doi: https://doi.org/10.4995/aniav.2024.20223

Ramírez Morales, M. d. (2019). *Espiritualidades femeninas: el caso de los círculos de mujeres. Encartes, 03, 144-162.* https://doi.org/10.29340/en.v2n3.81. Encartes 3, revista digital Multimedia, marzo-agosto 2019, pp. 144-162.

Ramírez Morales, M. del R. (2016). Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino. Ciencias Sociales Y Religión, 18(24), 134–152. https://doi.org/10.22456/1982-2650.62531

Ramírez Velázquez, J. (2024). Una Reflexión Epistemológica para la Construcción del Cuerpo Sentipensante: La Búsqueda del Cuerpo Perdido. Corografías Estudios críticos de y desde los cuerpos, 11(11), 148–164. https://doi.org/10.14483/25909398.22352.

Ress, Mary Judith, (2010). Espiritualidad ecofeminista en América Latina. Investigaciones feministas, Vol. 1, p. 111-124. https://revistas.ucm.es/index.php/INFE/article/view/INFE1010110111A.

Restrepo, Marta (2008). “Feminismo y espiritualidad”. Revista Lasallista de Investigación, vol. 5, núm. 2, julio-diciembre. Colombia: Corporación Universitaria Lasallista, pp. 146-157.

Rosas, D. (2019). Menstruación, epistemología y etnografía amazónica. Maguaré, 33(1), 75–107. https://doi.org/10.15446/mag.v33n1.82407.

Ruiz, Kassandra, (2025) ¿Qué es la Siembra de Luna?: el ritual ancestral de sanación femenina. Tv azteca Laguna. ¿Qué es la Siembra de Luna?: el ritual ancestral de sanación femenina

Sarmiento M, M & Sarrazin J. P (2023). Espiritualidad femenina y modernización reflexiva en círculos de mujeres. (2022). Entramado, 19(1), e-8688. https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.1.8688.

Sanmiguel Vargas, Mary. (2021). Problemática ambiental y económica del uso y disposición de productos de higiene femenina. Artículo de Investigación. Universidad Militar Nueva Granada. Facultad de Ingeniería.

Vásquez Santibáñez, María Belén, & Carrasco Gutiérrez, Ana María. (2017). *Significados y Prácticas Culturales de la Menstruación en Mujeres Aymara del Norte de Chile: un Aporte Desde el Género a los Estudios Antropológicos de la Sangre Menstrual.* Chungará (Arica), 49(1), 99-108. Epub 11 de noviembre de 2016. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-73562016005000036

Vasilachis, I., Mendizábal, N., Ameigeiras, A., Abelardo, J., Mallimaci, F., Giménez, V., Neiman, Guillermo., Quaranta, G., Beatriz, L. (2006) La investigación cualitativa. Por Editorial Gedisa, S.A. Biblioteca de educación. *Estrategias de investigación cualitativa* (pp.23-58, 176 - 178).